تاثير إستخدام إسلوب الدمج للتهدئة على المستوى الرقمي لسباق (٥٠) متر زحف على الظهر للسباحين الناشئين

• أ. د / صلاح مصطفى مصطفى منسي
•• ا.د / رشا محمد توفيق
••• د/ الحسيني فراج رمضان
•••• م.م/ محمود بهاء الدين محمود

مقدمة ومشكلة البحث:

يشير كل من أبو العلا أحمد عبد الفتاح و حازم حسين سالم (٢٠١١م) إلى أن التجهيز للسباحين فى المشاركة بالبطولات عملية فردية تعتمد على الفروق الفردية الخاصة بكل سبَّاح من حيث الخصائص الفسيولوجية و الخلفية التدريبية ، ويجب على المدربين أن يتعرفوا على الفرق بين التجهيز والراحة ، فالتجهيز Tapering هو عمل ذو نوعية خاصة في مستوى أداء سرعة السباق مع إستهلاك الطاقة ، أما الراحة Rest فهى عملية لزيادة مخزون الطاقة ، ويجب أن يكون التجهيز فردى ، ويجب على المدربين أن يكونوا حذرين في كمية ونوعية الطعام الخاص بالسباحين وكذلك مراعاة الأنشطة التي يقومون بها خارج حمام السباحة وينصح الإهتمام بالراحة داخل وخارج حوض السباحة . (١ : ٨٩)

ويشير بوسكيه لورانت وأخرون Bosquet laurent, et al. (٢٠٠٧م) أن الإنخفاض بالأحمال التدريبة أثناء فترة التهدئة للتجهيز للبطولات يمكن أن يتم من خلال بناء خطة للتهدئة تعتمد على بعض

النقاط الأساسية التى يجب أن تُؤخذ في الإعتبار عند تخطيط التهدئة القمية وتشمل ما يلي (تقليل حجم التدريب ككل –إنخفاض وتيرة التدريب (عدد أيام التدريب أو عدد وحدات التدريب) – إنخفاض في كثافة وشدة التدريب ، والمرجح

• أستاذ تدريب السباحة ورئيس قسم تدريب الرياضات الفردية كلية التربية الرياضية جامعة حلوان.
•• أستاذ السباحة ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب جامعة بني سويف
••• مدرس بقسم الرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.
•••• مدرس مساعد بقسم الرياضات المائية كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.

أن يكون الإنخفاض في حجم التدريب وهو المستخدم عن الإنخفاض في شدة التدريب ، ومع ذلك يمكن أن يكون ضاراً على التكيفات الفسيولوجية للاعبين لذا يجب أن تتم بطريقة مقننه لتحقيق الأداء المطلوب . (٩ : ١٣٦١-١٣٦٥)

كما يذكر محمد على القط (٢٠١٣م) أنه تستمر فترة التجهيز للبطولة من ٢-٤ أسابيع في نهاية الموسم التدريبي وقبل البطولة ، وعادة ما تختلف فترة التجهيز تبعاً لعدة عوامل وليس شرطا أن تستمر ٢-٤ أسابيع فقد تكفى فترة أسبوعين أو ثلاثة تبعا لمدى طول فترة الموسم التدريبي ، ودرجة إعداد وتدريب السباح والفروق الفردية وغيرها كما تلعب العوامل الفسيولوجية والعوامل النفسية دورا مهما في نجاح فترة التجهيز . (٥ : ١٤)

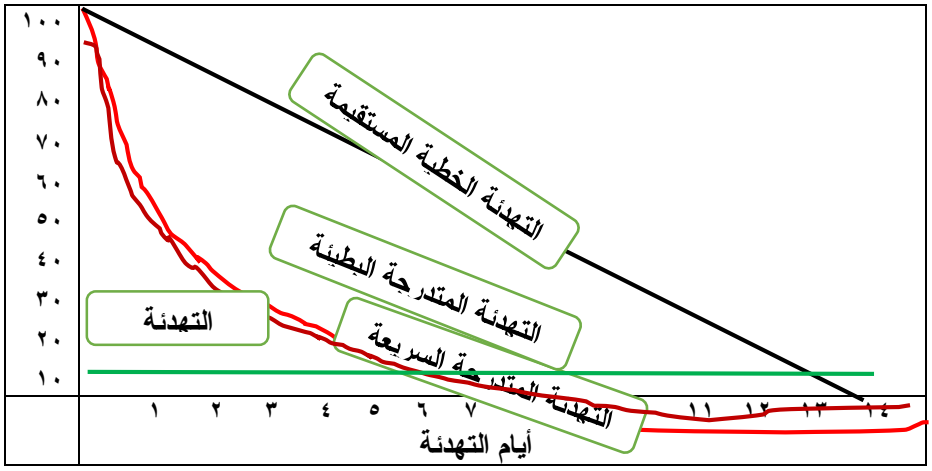
ويشير موجيكا وباديلا Mujika l. & Sabino Padilla (٢٠٠٣م) إلى أن هناك ثلاثة أساليب للتهدئة يمكن إستخدامها للهبوط بالحمل أثناء مرحلة التهدئة وهي:

- التهدئة الخطية المستقيمة . Linear taper
- التهدئة المتدرجة المتسارعة . Exponential Taper
- التهدئة المنتظمة الثابتة . Step Taper (١٤: ١٨٤-١٨٦)

١-التهدئة الخطية المستقيمة: Linear taper : وهو الهبوط الخطي بالحمل التدريبي أى أن الأحمال التدريبية يتم الهبوط بها بطريقة منتظمة خلال أيام مرحلة التهدئة .

٢-التهدئة المتدرجة المتسارعة: Exponential Taper : هو الهبوط بالحمل تدريجياً خلال مرحلة التهدئة وينقسم هذا الإسلوب إلى هبوط تدريجي بطيء أو سريع .

٣-التهدئة المنتظمة الثابتة . Step Taper هو الهبوط المفاجىء بالحمل خلال اليوم الأول من مرحلة التهدئة والثبات على ذلك الخفض خلال طول فترة التهدئة ، والشكل (١) يوضح ذلك. (١٢ : ٤)



شكل (١)

أنواع التهدئة القمية المستقيمة

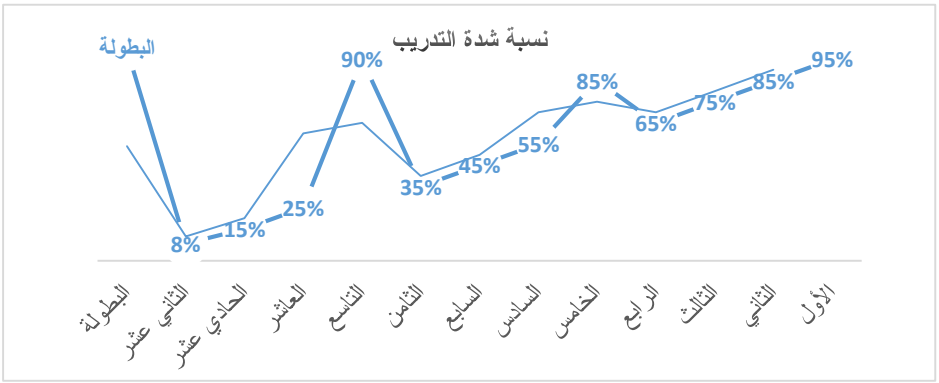
والمتدرجة (البطيئة والسريعة) والثابتة.(١٥ :١٨٦)

إن هذا الشـــكل يوضـــح فترة التهدئة القمية المرتبطة بالتقليل المفاجيء المقنن لحمل التدريب بالمقارنة بالتهدئة التدريجية حيث أثبتت الدراســـات الحديثة مثل دراســـة بوسكيت وأخرون (٢٠٠٧م) (٩) ودراسة أحمد سعد قطب (٢٠١٠م) (٢) و يونس محمود أبو خضـــيرة (٢٠١٣م) (٨) تفوق التهـــدئة التدريجية عن التهدئة الثابتة (المفاجئة) ، للإنخفاض بالأحمال التدريبية قبل البطولات.

أسلوب الدمج للتهدئة: combine style of tapering

أشـــارت دراســـة محمود بهاء الدين (٢٠١٦م) (٧) إلى إســـلوب الدمج للتهـــدئـــة والـــذي وصـــفه بأنه الإنخفاض بالأحمال التدريبية أثناء فترة التجهيز والتهدئة للبطولة من خلال دمج إســـلوبين الإنخفاض التدريجي والإنخفاض الخطي مع الإرتفـــاع التدريجي المقنن ببعض الأحمال خلال فترة التهدئة والتجهيز للبطولة كـــالآتى : إنخفض البـــاحـــث بالحمل خلال اليوم (الأول والثاني والثالث) ثم ارتفع بالحمل في اليوم (الرابع) إلي ٨٥% من حجم الوحدة بصـــورة مقننة ثم إنخفض تدريجيا بالحمل خلال اليوم (الخامس والســـادس والســـابع) ثم إرتفع بالحمل في اليوم (الثامن) إلى ٩٠% من حجم الوحدة ثم إنخفض تدريجيا بالحمل خلال اليوم (التاســـع والعاشـــر والحادي عشـــر)، ثم إنخفض بالحمل في اليوم قبل المنافسة

(الثاني عشر) إلى ٨% من حجم التدريب ، وراعى الباحث تقنين الأحمال التدريبية الموضـــوعة والمناســـبة للاعبين ، وكذلك تقنين فترات الراحة حتى تســـاهم في إستعادة الشفاء .



شكل (٢)

حجم التدريب اليومي لإسلوب

الدمج لإنخفاض الأحمال التدريبية خلال ١٢ يوم للتهدئة والتجهيز للبطولة

وفي ضـــوء ما سبق عرضه والإطلاع على بعض المراجع العلمية العربية والاجنبيـــة فقـــد لاحظ الباحثون أنه يمكن تخطيط الأحمال التدريبية خلال ١٢ يوم للتهدئة والتجهيز للبطولة لســـباحي ناشـــئين نادي بني ســـويف الرياضي لمرحلة مواليد ٢٠٠٥م لتناســـبه لمســـتوى السباحين مما دفع الباحثون إلي إجراء دراسة تطبيقية بعنوان " تاثير إســـتخدام إســـلوب الدمج للتهدئة على المســـتوي الرقمي لسباحي الناشئين ".

هدف البحث:

- يهدف البحث الي إعداد برنامج تدريبي بإســـتخدام إســـلوب الدمج للتهدئة خلال ١٢ يوم قبل البطولة ومعرفة تأثيره على المســـتوى الرقمي لسباق (٥٠) متر زحف على الظهر للسباحين الناشئين.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة الضابطة في المستوي الرقمي لزمن مسافة ٥٠ متر سباحة الزحف على الظهر لصالح متوسطات درجات القياسات البعدية .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية في المستوي الرقمي لزمن مسافة ٥٠ متر سباحة الزحف على الظهر لصالح متوسطات درجات القياسات البعدية .
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات البعدية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في المستوي الرقمي لزمن مسافة ٥٠ متر سباحة الزحف على الظهر لصالح متوسطات درجات القياسات البعدية المجموعة التجريبية.

بعض المصطلحات والمفاهيم الواردة في البحث:

التهدئة tapering : يعرف محمد على القط (٢٠١٣م) التهدئة بأنها التهدئة القمية في نهاية الموسم التدريبي وهي الفترة القصيرة (عدد قليل من الأسابيع) التي تسبق المنافسات ، كما أنها تعد احدى مراحل الموسم التدريبي الهامة والمؤثرة في نتائج المنافسات .(١٣ : ١)

إسلوب الدمج للتهدئة: combine style of tapering : يعرفه محمود بهاء الدين (٢٠١٦م) (٧) بأنه الإنخفاض بالأحمال التدريبية أثناء فترة التجهيز والتهدئة للبطولة من خلال دمج إسلوبين الإنخفاض التدريجي والإنخفاض الخطي مع الإرتفاع التدريجي المقنن ببعض الأحمال خلال فترة التهدئة والتجهيز للبطولة.

الدراسات السابقة:

- دراسة محمود بهاء الدين محمود جمعة (٢٠١٦م) (٧) بعنوان تأثير إستخدام أساليب مختلفة للتهدئة القمية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي للاعبي سباحة الزحف على البطن ، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير إستخدام أساليب مختلفة للتهدئة القمية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي للاعبي سباحة الزحف على البطن ، وقد إستخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لثلاث

مجموعـــات تجريبيـــة وتم إختيـــار العينة بالطريقة العمدية من ســـباحي العمومي بنادي المقاولون العرب المسجلين لعام ٢٠١٥م ، والبالغ عددهم ١٨ ســباح وكانت أهم النتائج أثر البرنامج التدريبي بإســتخدام الأساليب المختلفة للتهدئة القمية تأثيراً إيجابياً علي تحسين المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض في الراحة ومعدل النبض بعد أداء ١٠٠ متر سباحة زحف علي البطن بأقصي سرعة و سرعة إستعادة الشفاء) ومتغيرات المستوى الرقمي(زمن أداء ٥٠ و ١٠٠ متر ســـباحة زحف على البطن بأقصـــي سرعة) لأفراد المجموعات التجريبية الثلاثة.

- دراسة حجة الله واخرون . Hojatollah, et al (٢٠١١م) (١١) بعنوان تأثيرات انخفاض الحمل علي قدرة تكرار العدو والقدرة الهوائية القصـــوي لدي لاعبي كرة القدم الذكور وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الأثار النـــاتجة عن التوقف عن التدريب لمدة إســـبوعين علي القدرات الهوائية والاهوائية والقدرة علي تكرار العدو وإســـتخدم الباحث المنهج التجريبي وعلى عينـــة عمدية من(١٨)لاعبا كرة قدم طلاب الجامعة الذكور . كانت أهم النتائج تأثير فترة توقف التدرب لمدة أسبوعين قد أدت الي تحسن في القدرة علي تكرار العدو لدي لاعبي كرة القدم عينة الدراسة.

منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث وإستعانوا بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية بإتباع القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة .

مجتمع البحث :

إشـــتمل مجتمع البحث على ســـباحي نادى بني سويف الرياضي الناشئيت مرحلة ١٥ سنة والمقيدين بالنادي لعام ٢٠١٩م والبالغ عددهم (٣٥) سباح .

عينة البحث :

إشـــتملت عينة البحث على (٢٠) ســـباح مقســـمين إلى عدد (٨) ســـباح مجموعة ضابطة وإستخدم معها الباحثون إسلوب الإنخفاض التدريجي بالحمل خلال التهدئة شـــكل (١) ، وعدد (٨) سباح مجموعة تجريبية وتم تطبيق إسلوب الدمج

لإنخفاض الحمل خلال التهدئة شكل (٢) ، وعدد (٤) سباحين عينة إستطلاعية من مجتمع البحث والمكون من فريق السباحة بنادي بني سويف الرياضي مواليد ٢٠٠٥م وقد تم إختيارهم بالطريقة العمدية من بين أفراد مجتمع البحث.

١-تجانس أفراد العينة قيد البحث:

قام الباحثون بدراسة خصائص جميع أفراد عينة البحث (الأساسية والإستطلاعية) وذلك بإيجاد معامل الإلتواء والتجانس بينهم في متغيرات (الطول – الوزن – السن – زمن مسافة ٥٠ متر سباحة الزحف على الظهر) قيد البحث وجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء لدرجات أفراد العينة (الأساسية–الاستطلاعية)

في متغيرات (الطول – الوزن – السن– زمن ٥٠ متر سباحة ظهر) قيد البحث(ن=٢٠)

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري(ع)	معامل الالتواء (ل)
الطول	السنتيمتر	164.55	4.08	-1.40-
الوزن	الكيلوجرام	52.85	5.20	.86
السن	السنة	13.90	.64	.08
٥٠م ظهر	الثانية	51.96	6.37	.58

يتضح من جدول (١) ما أن قيم معامل الإلتواء لدرجات أفراد العينة (الأساسية–الاستطلاعية) في متغيرات (الطول – الوزن – السن– ٥٠ متر ظهر) قيد البحث قد تراوحت ما بين (-١,٤٠٠ – ٠,٨٦) أي أنها انحصرت ما بين (±٣) ، مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث في تلك المتغيرات.

٢-تكافؤ مجموعات البحث وإعتدالية التوزيع :

قام الباحثون بتقسيم أفراد عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) ثم قام بإيجاد التكافؤ بينهما في متغيرات (الطول – الوزن – السن – زمن مسافة ٥٠ متر سباحة ظهر) وجداول(٢)،(٣) يوضحا ذلك:

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري

لدرجات القياسات للمجموعتين التجريبية والضابطة في

متغيرات (الطول–الوزن–السن–٥٠ متر ظهر) قيد البحث (ن١=ن٢=٨)

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري(ع)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري(ع)
الطول	السنتيمتر	164.28	5.40	164.28	5.40
الوزن	الكيلوجرام	54.00	5.41	54.00	5.41
السن	السنة	14.00	.57	14.00	.57
٥٠م ظهر	الثانية	49.16	3.38	50.46	6.58

يتضـــح من جدول (٢) ما المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لدرجات القياســـات للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (الطول–الوزن–السن–٥٠م ظهر) قيد البحث.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين درجات القياسات للمجموعتين التجريبية

والضابطة في متغيرات (الطول–الوزن–السن– ٥٠متر ظهر) قيد البحث (ن١=ن٢=٨)

المتغيرات قيد البحث	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	z	P إحتمالية الخطأ	الدلالة
الطول	الضابطة	10.13	81.00	19.00	1.37	.17	غير دال
	التجريبية	6.88	55.00				
الوزن	الضابطة	9.56	76.50	23.50	.89	.36	غير دال
	التجريبية	7.44	59.50				
السن	الضابطة	9.31	74.50	25.50	.79	.42	غير دال
	التجريبية	7.69	61.50				
٥٠ متر ظهر	الضابطة	8.38	67.00	31.00	.10	.91	غير دال
	التجريبية	8.63	69.00				

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) =١,٨٦٠

يتضـــح من جدول (٣) وجود فروق غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين درجـــات القيـــاســـــات للمجموعتين التجريبيـــة والضـــــابطـــة في متغيرات(الطول–الوزن–الســـن– ٥٠م ظهر) قيد البحث، مما يشـــير إلى إعتدالية توزيع بيانات أفراد عينة البحث و تكافؤها.

أدوات جمع البيانات :

المسح المرجعي :

إطلع الباحثون على الدراسات السابقة والمشابهة وكذلك البحوث والمراجع العلمية العربية والأجنبية المتخصصة فى مجال التدريب الرياضى بصفه عامة وتدريب سباحي المسافات القصيرة بصفة خاصة حتى يتسنى لهم وضع البرنامج المناسب لطبيعة البحث .

١- الأدوات و الأجهزة :

جهاز رستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتر . ميزان طبي إلكتروني لقياس الوزن بالكيلوجرام . ساعة إيقاف ماركة كاسيو ١/١٠٠ من الثانية لقياس زمن أداء ٥٠ متر و١٠٠متر سباحة زحف على البطن . ملحق (١٢٤/٧) . حمام سباحة أولمبي (بطول ٥٠م وعرض ٢١م وعدد ٨ حارات). صافرة فوكس و كاميرا تصوير رقمية .

٢- إستمارات الإستبيان :

قام الباحثون بتصميم إستمارات مجمعة لتسجيل البيانات الخاصة بالسباحين ، لتفريغها ومعالجتها إحصائيا

٤-البرنامج التدريبي المقترح :

إعتمد الباحثون في تصميم البرنامج التدريبي المقترح إسلوب الدمج للتهدئة قبل البطولة خلال ١٢ وحدة تدريبية على الدراسة المسحية لبعض المراجع العلمية الحديثة والمتخصصة في مجال تدريب السباحة مرجع (١) ، (٥) ويتضح ذلك في الخطوات التالية:

١-أهداف البرنامج التدريبي: يهدف البرنامج التدريبي بإستخدام إسلوب الدمج للتهدئة قبل البطولة خلال ١٢ وحدة تدريبية إلى محاولة المحافظة على التوازن بين المكتسبات التدريبية للموسم التدريبي وبين الإنخفاض بحمل التدريب أثناء فترة التهدئة قبل البطولة مما يساهم في تحسين المستوى الرقمي لزمن مسافة ٥٠ متر

سباحة الزحف على الظهر لسباحي ناشيء نادي بني سويف الرياضي مرحلة مواليد ٢٠٠٥م.

٣-المحتوى الزمني للبرنامج التدريبي المقترح : مدة البرنامج التدريبي المقترح (١٢) وحدة تدريبية كما أشارت دراسة أحمد صلاح الدين قراعة وأخرون (٢٠١٦م) (٣) ، وعدد (٣) إسبوع تدريبي – بواقع (١٢) وحدة تدريبية ، وعدد (٥) وحدات إسبوعياً أيام (الأحد – الثلاثاء – الخميس – السبت – الأحد) ، والوحدات التدريبية بواقع وحدة واحدة يومياً في البرنامج التدريبي ، كما أن زمن الوحدة التدريبية اليومية (٩٠) دقيقة.

٣-المحتوى التدريبي للبرنامج التدريبي المقترح :

- يحتوي البرنامج التدريبي المقترح على إسلوبين للإنخفاض بالحمل خلال ١٢ وحدة تدريبية للتهدئة قبل البطولة شكل (١) ، (٢) ، حيث إستخدم الباحثون إسلوب الإنخفاض التدريجي بالحمل مع المجموعة الضابطة شكل (١) ، وإستخدم الباحثون إسلوب الدمج لإنخفاض الحمل خلال التهدئة مع المجموعة التجريبية شكل (٢)
- مستويات التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي (التقسيم الحديث لماجليشو وفقاً لمستويات السرعة والتحمل) (١٣ – ٦٩٦) كما تم تخطيط البرنامج التدريبى بإستخدام إسلوب الدمج كما يتضح من جداول رقم (٤) ، (٥) الأتية :

٤-أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح :

- بعض الأسس التى إتبعها الباحثون عند وضع البرنامج التدريبي المقترح:
- مناسبة البرنامج للأهداف الموضوعة وملائمة البرنامج للإمكانيات المتوفرة بنادي بني سويف الرياضي ، كما أن البرنامج يراعي خصائص المرحلة السنية لأفراد العينة قيد البحث ومرونة البرنامج وقابليته للتعديل وتوافر عوامل الأمن والسلامة وأن تحقق جميع محتويات وحدة التدريب أهدافها وكذلك تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيله بكل دقة وتم تخطيط البرنامج التدريبي وفقاً إلى التقسيم الحديث لماجليشو وفقاً لمستويات السرعة والتحمل(١٣ : ٦٩٦).

جدول (٤)

توزيع الحجم التدريبي للمجموعة الضابطة والتي إتبع معها الباحثون الأسلوب التدريجي لأنخفاض الحمل أثناء فترة التهدئة خلال الأثني عشر الأخيرة قبل البطولة

الإنجاز		الإحماء W		زمن كل وحدة بالثانية	الحجم بالكيلو متر	نسبة الحجم الكلي به %	en1 تحمل ١		en2 تحمل ٢		en3 تحمل ٣		sp1 سرعة ١		sp2 سرعة ٢		sp3 سرعة ٣		سرعة تحمل		التهيئة R	
		الزمن	الحجم				الزمن	الحجم	الزمن	الحجم	الزمن	الحجم	الزمن	الحجم	الزمن	الحجم	الزمن	الحجم	الزمن	الحجم	الزمن	الحجم
الأول		ق١٥	م١٠٠٠	ق١٥٠	م٧٠٠٠	٩٥ %	ق٢٠	م١٠٠٠٠	ق٣٠	م٢٠٠٠	ق٣٠	م١٠٠٠٠	ق٣١	م٥٠٠	-	-	-	-	-	-	ق٨	م٤٠٠
الثاني		ق١٥	م١٠٠٠	ق١٤٠	م٩١٠٠	٨٥ %	ق٢٠	م١٠٠٠٠	ق٣٠	م١٢٠٠	ق٣١	م١٢٠٠	ق٣٠	م٥٠٠	ق٣٠	م٥٠٠	-	-	-	-	ق٨	م٤٠٠
الثالث		ق١٥	م١٠٠٠	ق١٣٠	م٨٥٠٠	٧٥ %	ق٢٠	م١٠٠٠٠	ق٢٧	م١١٠٠	-	-	ق٤٠	م٨٠٠	ق٣٠	م٣٠٠	-	-	-	-	ق٨	م٤٠٠
الرابع		ق١٥	م٨٠٠	ق١١٥	م٣٤٠٠	٦٥ %	ق٢٠	م١٠٠٠٠	ق٢٢	م٨٠٠	-	-	-	-	ق٣٠	م٨٠٠	-	-	-	-	ق٨	م٤٠٠
الخامس		ق١٥	م٨٠٠	ق١٠٥	م٣٣٠٠	٥٥ %	ق٢٠	م١٠٠٠٠	ق٥	م٢٠٠٠	ق٣	م١٠٠٠	-	-	ق٣٠	م٤٠٠	ق٢٤	م٤٠٠	ق٣٠	م٤٠٠	ق٨	م٤٠٠
السادس		ق١٥	م٨٠٠	ق١٠٥	م٣٣٠٠	٥٥ %	ق٢٠	م١٠٠٠٠	ق٥	م٢٠٠٠	ق٣	م١٠٠٠	-	-	ق٣٠	م٤٠٠	ق٢٤	م٤٠٠	ق٣٠	م٤٠٠	ق٨	م٤٠٠
السابع		ق١١	م١٠٠٠	ق٨٥	م٢٧٠٠	٤٥ %	ق٦	م٣٠٠٠	ق٥	م٢٠٠٠	ق٥	م٢٠٠٠	ق١١	م٢٠٠٠	ق١٠	م٢٠٠٠	ق١٧	م٢٠٠٠	ق١٥	م٢٠٠٠	ق٨	م٤٠٠
الثامن		ق٨	م٤٠٠	ق٧٥	م٢١٠٠	٣٥ %	ق٨	م٤٠٠٠	ق٧	م٣٠٠٠	ق٧	م٢٠٠٠	-	-	ق١٠	م٢٠٠٠	ق١٧	م٢٠٠٠	ق١٣	م٢٠٠٠	ق٨	م٤٠٠
التاسع		ق٦	م٣٠٠	ق٥٥	م١٥٠٠	٢٥ %	ق٤	م٢٠٠٠	ق٥	م٢٠٠٠	-	-	ق٥	م١٠٠	ق١٠	م٢٠٠٠	ق١٧	م٢٠٠٠	ق٨	م١٠٠٠	ق٤	م٢٠٠
العاشر		ق٦	م٣٠٠	ق٥٥	م١٥٠٠	٢٥ %	ق٤	م٢٠٠٠	ق٥	م٢٠٠٠	-	-	ق٥	م١٠٠	ق١٠	م٢٠٠٠	ق١٧	م٢٠٠٠	ق٨	م١٠٠٠	ق٤	م٢٠٠
الحادي عشر		ق٤	م٢٠٠٠	ق٤٠	م٩٠٠	١٥ %	ق٣	م١٠٠٠	-	-	-	-	ق٥	م١٠٠	ق٧	م٢٠٠٠	ق١٧	م٢٠٠٠	ق٨	م١٠٠٠	ق٤	م٢٠٠
الثاني عشر		ق٣	م١٠٠٠	ق٢٥	م٥٠٠	٨%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ق١٤	م٢٤٠٠	ق٨	م١٠٠٠	ق٣	م١٠٠
المجموع		ق١٠٨٠	م٢٧٠٠٠	ق٧٥	م٥٠٠٠	١٠٠%	ق١٤٨	م٣٧٠٠٠	ق١٦١	م٦٥٠٠	ق٨٦	م٢٧٠٠٠	ق٩٢	م١٨٠٠٠	ق١٤٠	م٢٤٠٠٠	ق١١٤	م١٩٠٠٠	ق١٢٠	م١٦٠٠٠	ق٩	م٣٤٠٠

جدول (٥)

توزيع الحجم التدريبي للمجموعة التجريبية والتي أستخدم معها الباحثون

اسلوب الدمج لأنخفاض الحمل أثناء فترة التهدئة خلال الأثني عشر الأخيرة قبل البطوله

الأيام		نسبة الحجم المئوية %	الحجم بالكيلو متر	زمن كل وحدة بالثانية	الإحماء W		تحمل ١ en1		تحمل ٢ en2		تحمل ٣ en3		سرعة ١sp1		سرعة ٢sp2		سرعة ٣sp3		سرعة السباق		التهدئة R	
					الزمن	الحجم	الزمن	الحجم	الزمن	الحجم	الزمن	الحجم	الزمن	الحجم	الزمن	الحجم	الزمن	الحجم	الزمن	الحجم	الزمن	الحجم
الأول		%٩٥	٧٠٠م	١٥٠ ق	١٥ ق	١٠٠م	٢٠ ق	١٠٠٠م	٣٠ ق	٢٠٠٠م	٣٠ ق	١٠٠٠م	٢٦ ق	٥٠٠م	-	-	-	-	-	-	٨ ق	٤٠٠م
الثاني		%٨٥	١٠٠م	١٤٠ ق	١٥ ق	١٠٠م	٢٠ ق	١٠٠٠م	٣٠ ق	١٢٠٠م	٣٦ ق	١٢٠٠م	-	-	-	٥٠٠م	-	-	-	-	٨ ق	٤٠٠م
الثالث		%٧٥	٥٠٠م	١٣٠ ق	١٥ ق	١٠٠م	٢٠ ق	١٠٠٠م	٣٧ ق	١١٠٠م	-	-	٤٠ ق	٨٠٠م	٣٠ ق	٣٠٠م	-	-	-	-	٨ ق	٤٠٠م
الرابع		%٦٥	٤٠٠م	١١٥ ق	١٥ ق	١٠٠م	٢٠ ق	١٠٠٠م	٢٢ ق	٥٠٠م	-	-	-	-	٣٠ ق	١٠٠م	-	-	-	-	٨ ق	٤٠٠م
الخامس		%٨٥	١٠٠م	١٤٠ ق	١٥ ق	١٠٠م	٢٠ ق	١٠٠٠م	٢٢ ق	٥٠٠م	٣٦ ق	١٢٠٠م	٢٠ ق	٥٠٠م	٢٥ ق	٥٠٠م	-	-	-	-	١١ ق	٢٠٠٠م
السادس		%٥٥	٣٢٠٠م	١٠٥ ق	١٥ ق	١٠٠م	٢٠ ق	١٠٠٠م	٢٠ ق	٢٠٠٠م	٣ ق	١٠٠٠م	-	-	-	-	٢٤ ق	٤٠٠م	٣٠ ق	٤٠٠م	٨ ق	٤٠٠م
السابع		%٤٥	٢٧٠٠م	٨٥ ق	١١ ق	١٠٠م	٦ ق	٣٠٠م	٩٠ ق	٢٠٠٠م	٧ ق	٢٠٠٠م	١١ ق	٢٠٠٠م	١٠ ق	٢٠٠٠م	١٢ ق	٢٠٠٠م	١٥ ق	٢٠٠٠م	٨ ق	٤٠٠م
الثامن		%٣٥	٢١٠٠م	٧٥ ق	٨ ق	٤٠٠م	٨ ق	٤٠٠م	٨٧ ق	٣٠٠م	٨٧ ق	٢٠٠م	-	-	١٠ ق	٢٠٠م	١٢ ق	٢٠٠م	١٣ ق	٢٠٠م	٨ ق	٤٠٠م
التاسع		%٩٠	٤٠٠م	١٣٠ ق	١٥ ق	١٠٠م	٣ ق	١٠٠م	٢٥ ق	١٥٠م	١٥ ق	٥٠٠م	-	-	٣٠ ق	٥٠٠م	٣٠ ق	٥٠٠م	-	-	١١ ق	٢٠٠م
العاشر		%٢٥	١٥٠٠م	٩٥ ق	١ ق	٣٠٠م	٤ ق	٢٠٠م	٩٥ ق	٢٠٠م	-	-	٩٥ ق	١٠٠م	١٠ ق	٢٠٠م	١٢ ق	٢٠٠م	١٥ ق	١٠٠م	٤ ق	٢٠٠م
الحادي عشر		%١٥	٩٠٠م	٤٠ ق	٤ ق	٢٠٠م	٣ ق	١٠٠م	-	-	-	-	٩٥ ق	١٠٠م	-	-	١٢ ق	٢٠٠م	١٥ ق	١٠٠م	٤ ق	٢٠٠م
الثاني عشر		%٨	٥٠٠م	٣٥ ق	٣ ق	١٠٠م	٣ ق	١٠٠م	-	-	-	-	-	-	-	-	١٢ ق	١٨٠٠م	١٥ ق	١٠٠م	٣ ق	١٠٠م
المجموع			٤٠٧٠٠م	١١٤٠ ق	٣٧ ق	٧٢٠٠م	١٤٧ ق	٧٢٠٠م	١٨٨ ق	٨١٠٠م	١٣٤ ق	٤٤٠٠م	١٠٧ ق	٢٢٠٠م	١٨٥ ق	٣٢٠٠م	١٠٨ ق	١٨٠٠م	٨٧ ق	١١٠٠م	٩٦ ق	٤٥٠٠م

خطوات البحث

١-الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الإستطلاعية في يوم الأحد ٢١ /٤/٢٠١٩م على عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (٤) سباحين بغرض تجانس وتكافؤ مجموعات البحث وتدريب المساعدين على تجهيز الأدوات. مرفق (٢)

٢- القياس القبلي :

تم تنفيذ القياس القبلي للمجموعتين (التجريبية – الضابطة) يوم الخميس ٢٠١٩/٤/٢٥م وتم تسجيلها في الإستمارات المخصصة لهذه القياسات.

٣-تجربة البحث الأساسية:

من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام إسلوب الدمج لإنخفاض الأحمال التدريبية خلال التهدئة للبطولة على أفراد المجموعة التجريبية بمقر حمام سباحة الأولمبي ببني سويف بدءاً من ٢٠١٩/٤/٢٧م وحتى ٢٠١٩/٥/١٢م. بواقع ١٢ وحدة تدريبية.

٤-القياس البعدي:

تم تنفيذ القياس البعدي على أفراد العينة للمجموعتين التجريبية والضابطة ، بمقر حمام سباحة الأولمبي ببني سويف يوم الثلاثاء ٢٠١٩/٥/١٤م

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث :

قام الباحث بأجراء المعالجات الأحصائية حيث إرتضى الباحثون بمستوى دلالة (٠,٠٥) كما إستخدَم برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية كما تم الإستعانة بالمعالجات الإحصائية (المتوسط الحسابي –الأنحراف المعياري – معامل الألتواء–دلالة الفروق بإختبار (مان ويتني)– إختبار (ولككسون) لدلالة الفروق بين القياسات–النسبة المئوية للتغير–الأهمية النسبية).

عرض النتائج :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغير (زمن ٥٠ متر سباحة ظهر) قيد البحث بطريقة ويلككسون (ن=٨)

المتغيرات قيد البحث	القياس	الإتجاه	القيم	متوسط الرتب	مج القيم	قيمة Z المحسوبة	P إحتمالية الخطأ	مستوى الدلالة
٥٠م ظهر	القبلي	-	7a	4.14	29.00	1.540	.123	غير دال
	البعدي	+	1b	7.00	7.00			

قيمة Z الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٩٦٠

يتضـــح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياســـات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغير (زمن ٥٠ متر سباحة ظهر) قيد البحث ولصـــالح متوســـطات درجات القياســـات البعدية حيث أن قيم إحتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لدرجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في (زمن ٥٠ متر سباحة ظهر) قيد البحث(ن=٨)

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	القياسات القبلية		القياسات البعدية		نسبة التغير %
		المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري(ع)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري(ع)	
٥٠م ظهر	الثانية	49.1675	3.38935	47.4538	4.66135	% 4.82

يتضح من جدول (٧) المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لدرجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغير(زمن ٥٠ متر سباحة ظهر) قيد البحث.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغير (زمن ٥٠ متر سباحة ظهر) قيد البحث بطريقة ويلككسون (ن=٨)

المتغيرات قيد البحث	القياس	الإتجاه	القيم	متوسط الرتب	مج القيم	قيمة Z المحسوبة	P إحتمالية الخطأ	مستوى الدلالة
٥٠م ظهر	القبلي	-	8	4.50	36.00	2.521	.012	دال
	البعدي	+	0	.00	.00			

قيمة Z الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٩٦٠

يتضـــح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصـــائياً بين متوسطات درجات القياســـات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغير (زمن ٥٠ متر سباحة ظهر) قيد البحث ولصـــالح متوســـطات درجات القياســـات البعدية حيث أن قيم إحتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥.

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لدرجات القياسات

القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في(زمن ٥٠ متر سباحة ظهر) قيد البحث(ن=٨)

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	القياسات القبلية		القياسات البعدية		نسبة التغير %
		المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري(ع)	المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري(ع)	
٥٠م ظهر	الثانية	50.4650	6.58199	46.0950	3.86142	% 9.89

يتضـــح من جدول (٩) المتوســـط الحسابي والإنحراف المعياري لدرجات القياســـات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغير(زمن ٥٠ متر ســـباحة ظهر) قيد البحث.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات

القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

في متغير (زمن ٥٠ متر سباحة ظهر) قيد البحث بطريقة مان وينتي (ن١=ن٢=٨)

المتغيرات قيد البحث	المجموعات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	z	P إحتمالية الخطأ	الدلالة
٥٠م ظهر	الضابطة	10.00	80.00	20.000	1.261	.207	غير دال
	التجريبية	7.00	56.00				

قيمة "Z" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) =١,٨٦٠

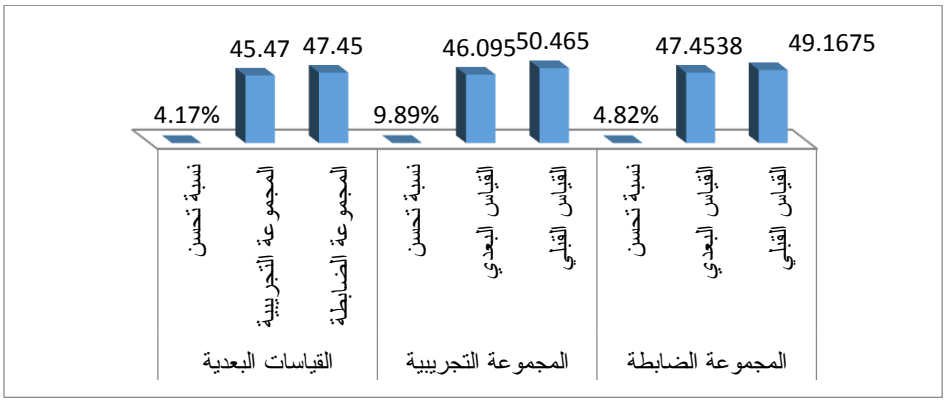
يتضـــح من جدول (١٠) ما وجود فروق غير دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياســـات البعدية للمجموعتين التجريبية والضـــابطة في متغير(زمن ٥٠ متر ســـباحة ظهر) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن قيم إحتمالية الخطأ أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥).

جدول (١١)

المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لدرجات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير (زمن ٥٠ متر سباحة ظهر) قيد البحث (ن١=ن٢=٨)

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		نسبة التغير %
		المتوسط الحسابي (م)	الانحراف المعياري(ع)	المتوسط الحسابي(م)	الانحراف المعياري(ع)	
٥٠م ظهر	الثانية	47.4538	4.66135	45.47	3.86142	% 4.17

يتضـــح من جدول (١١) المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لدرجات القياســـات القبلية للمجموعتين التجريبية والضـــابطة في متغير (زمن ٥٠ متر سباحة ظهر) قيد البحث.



شكل (٣)

نسب التغير بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية لكلاً من المجموعة الضابطة والتجريبية وبين متوسطات القياسين البعديين للمجموعتين في متغير (زمن ٥٠ متر سباحة ظهر) قيد البحث

مناقشة النتائج :

في ضـــوء العرض الســـابق لنتائج هذه الدراســـة ســـوف يقوم الباحثون بمناقشة نتائج البحث وفقا لما يلي :

يتضح من جداول (١٢)، (١٣) وشكل (٣) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضـابطة في متغير (زمن ٥٠ متر سـباحة ظهر) قيد البحث ولصالح متوسطات درجات القياسات البعدية حيث أن قيم إحتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥.

ويتضـح وجود نسـب تحسـن بين متوسـطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضـابطة لصـالح القياس البعدي في متغير (زمن ٥٠ متر سـباحة ظهر) قيد البحث حيث بلغت (4.82 %) مما يشـير إلى تحسن مستوي السباحين قيد البحث.

ويرجع الباحثون التأثير الإيجابي ونسبة التحسن في متغير(زمن ٥٠ متر سـباحة ظهر) قيد البحث إلى البرنامج التدريبي حيث راعى الباحث تقنين الأحمال التدريبية الموضـوعة والمناسبة لخصائص اللاعبين والمرحلة السنية لهم ، وكذلك تقنين فترات الراحـة بين التـدريبات ، ومراعاة مباديء التدريب من حيث التدرج بالحمل والتموجية بالحمل والإستمرارية والإنتظام في التدريب والتثبيت والتكيف ، مما كان له تأثير إيجابي في تحسين تلك المتغيرات قيد البحث .

وتتفق تلـك النتـائج التي توصـل إليهـا الباحثون مع ما ذكره موجيكا وسابينوباديلاMujika , Sapino padilla (٢٠٠٣)(١٤) علي أن الحفاظ علي شدة التدريب خلال مرحلة التهدئة مع خفض الحجم التدريبي بنسبة ٦٠-٩٠% ، ومدة فترة التهدئة المثلي من ٤-٢٨ يوم ، وأسـلوب الهبوط التدريجي بالحمل كان له الأثر في تحسن الأداء .

وتتفق تلك النتائج التي توصـل إليها الباحثون مع نتائج دراسـات كلا من أحمد سعد قطب (٢٠١٠م)(٢) و يونس محمود سعيد (٢٠١٣م)(٨) علي أن هناك تحسـن في نتائج المسـتوي الرقمي في السباحة وذلك من تأثير إستخدام اسلوب الأنخفاض التدريجي بالحمل مقارنة بالأسـلوب الأنخفاض المفاجيء بالحمل ، حيث تفوقت مجموعة الأنخفاض التدريجي بالحمل علي مجموعة الأنخفاض المفاجيء .

وأيضا تتفق علي ذلك دراسة بوسكيت وأخرون bosquet et al. (٢٠٠٧م) (٩) حيث أشـــارت إلي أن أفضـــل مدة خفض للحمل قبل المنافســـة هي إسبوعين بخفض الحجم من ٤٠-٦٠% دون تغيير في الكثافة والتردد .

وهذا ما يتحقق الفرض الأول والذي ينص " توجد فروق دالة احصائياً بين متوســـطات درجات القياســـات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة الضـــابطة في المســـتوي الرقمي زمن ٥٠ م ظهر قيد البحث لصالح متوسطات درجات القياسات البعدية ".

كما يتضح من جداول (١٤)، (١٥) وشكل (٣) ما يلي:

وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغير (زمن ٥٠ متر ســـباحة ظهر) قيد البحث ولصالح متوسطات درجات القياسات البعدية حيث أن قيم إحتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥.

ويتضـــح وجود نســـب تحســـن بين متوســـطات درجات القياسات القبلية والبعـــدية للمجموعة التجريبية لصـــالح القياس البعدي في متغير (زمن ٥٠ متر ســـباحة ظهر) قيد البحث حيث بلغت (9.89 %) مما يشـــير إلى تحسن مستوي السباحين قيد البحث.

ويرجع الباحثون التأثير الإيجابي ونسبة التحسن في متغير(زمن ٥٠ متر سباحة ظهر) قيد البحث إلى البرنامج التدريبي بإستخدام إسلوب الدمج للإنخفاض بالحمل خلال التهدئة قبل ١٢ يوم من البطولة ، حيث راعى الباحث تقنين الأحمال التدريبية الموضـــوعة والمناسبة لخصائص اللاعبين والمرحلة السنية لهم ، وكذلك تقنين فترات الراحـــة بين التـــدريبات ، ومراعاة مباديء التدريب من حيث التدرج بالحمل والتموجية بالحمل والإستمرارية والإنتظام في التدريب والتثبيت والتكيف ، مما كان له تأثير إيجابي في تحسين تلك المتغيرات قيد البحث.

وتتفق تلك النتائج التي توصـــل إليها الباحثون مع دراسته السابقه محمود بهـــاء الـــدين محمود جمعـــة (٢٠١٦م) (٧) والتي أظهرت نتائجها تأثيراً إيجابياً

بإستخدام إسلوب الدمج للتهدئة علي تحسين المتغيرات الفسيولوجية(معدل النبض في الراحة ومعدل النبض بعد أداء ١٠٠ متر سباحة زحف علي البطن بأقصي سرعة و سرعة إستعادة الشفاء) ومتغيرات المستوى الرقمي (زمن أداء ٥٠ و ١٠٠ متر سباحة زحف على البطن بأقصي سرعة) لأفراد المجموعات التجريبية الثلاثة.

ويتفق ذلك أيضا مع دراسة محمد مصطفي كاظم (٢٠٠٨م) (٦) والتي تشير إلي أن الأنخفاض بالحمل في فترة التهدئة قبل المنافسة من خلال خفض وحجم شدة التدريب قد حقق أفضل النتائج علي المستوي الرقمي للسباحين .

ويذكر دارسي ويارت Darcy Wiart (٢٠١٠م) (١٠) أن التهدئة الصحيحة تؤدي إلي زيادة في الأداء ، كما أن السباحة هي الرياضة المثلي لأنها تجمع نظرية زيادة الحمل ومرحلة التهدئة قبل المنافسات الرئيسية ، حيث يحتاج هذا الجمع إلي المزيد من البحث .

وهذا ما يحقق الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية لأفراد المجموعة التجريبية في المستوي الرقمي زمن ٥٠ م ظهر قيد البحث لصالح متوسطات درجات القياسات البعدية ".

كما يتضح من جداول (١٦)، (١٧) وشكل (٣) ما يلي:

وجود فروق غير دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير(زمن ٥٠ متر سباحة ظهر) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية ، حيث أن قيم إحتمالية الخطأ أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥) .

ويتضح وجود نسب تحسن بين متوسطات درجات القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في متغير (زمن ٥٠ متر سباحة ظهر) قيد البحث حيث بلغت (4.17 %) مما يشير إلى تحسن مستوي السباحين في المجموعة التجريبية قيد البحث في تلك المتغير.

ويرجع الباحثون التأثير الإيجابي ونسبة التحسن في متغير(زمن ٥٠ متر سباحة ظهر) قيد البحث إلى البرنامج التدريبي بإستخدام إسلوب الدمج للإنخفاض بالحمل خلال التهدئة قبل ١٢ يوم من البطولة ، حيث راعى الباحث تقنين الأحمال التدريبية الموضـــوعة والمناسبة لخصائص اللاعبين والمرحلة السنية لهم ، وكذلك تقنين فترات الراحـــة بين التـــدريبات ، ومراعاة مباديء التدريب من حيث التدرج بالحمل والتموجية بالحمل والإستمرارية والإنتظام في التدريب والتثبيت والتكيف ، مما كان له تأثير إيجابي في تحسين تلك المتغيرات قيد البحث.

بينما يرجع الباحثون وجود فروق غير دالة إحصـــائية بين المجموعتين التجريبية والضـــابطة إلى أن أساليب الإنخفاض بالحمل المستخدمة قيد البحث كان لها تأثير إيجابي بنسبة قريبة على كلاً من المجموعتين.

وتتفق تلك النتائج التي توصل إليها الباحثون مع ما ذكره محمد على القط (٢٠١٣م) أن التهدئة القمية في نهاية الموســـم التدريبي هي العامل المعبر عن مســـتوى إعداد الرياضـــيين خلال شهور وأسابيع الموسم ، وهي الفترة القصيرة (عدد قليل من الأســـابيع) التي تســـبق المنافســـات ، كما أنها تعد احدى مراحل الموسم التدريبي الهامة والمؤثرة في نتائج المنافسات (٥ : ١)

كما تتفق تلك النتائج مع كلاً من أبو العلا أحمد عبد الفتاح و حازم حسين ســـالم (٢٠١١م) حيث أن هناك العديد من المدربين الذين يخشـــون من فقد الحالة التدريبية أو مستوى الأداء لدى السباحين اذا ما قاموا بتخفيض حمل التدريب لفترة طويلة (على الأقل من ٢-٣ أســـابيع) قبل البطولات الكبرى، وقد أظهرت نتائج الدراسات والأبحاث أن ما تم تحقيقه من تطور في النواحي الفسيولوجية من خلال التدريب المكثف يظل في نفس المســـتوى حتى ولو تم تخفيض حجم التدريب إلى مرة ونصـــف وفي بعض الصفات البدنية مثل القوة العضلية يمكن أن يتم تخفيض حجم التدريب إلى العُشر مع الإحتفاظ بما يتم تحقيقه (١ : ٩٢)

وتتفق تلك النتائج التي توصل إليها الباحثون مع دراسة محمد عبد العزيز الســـيد خليل (٢٠١٣ م) (٤) والتي أشـــارت إلى تأثير التدريب المركب بفترات

التهدئة القمية تأثيراً إيجابياً على تطوير القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة.

ويتفق ذلك أيضاً مع دراسة يونس محمود سعيد أبو حصيرة (٢٠١٣م) (٨) والتي أشارت إلى تأثير استخدام أسلوب الهبوط التدريجي بالحمل كان أفضل من أسلوب الهبوط المفاجئ بالحمل.

ويتفق ذلك أيضاً مع دراسة أحمد سعد قطب (٢٠١٠ م) (٢) والتي أشارت إلى إرتفاع المستوى الرقمى والبدنى للمجموعات التجريبية الأربعة بصفه عامة ، وحدوث تحسن لكل من المجموعة التجريبية الأولى (١٣سنه) والثالثة (١٦سنه) (والتي استخدم معهما اسلوب الهبوط التدريجي بالحمل) بصوره أفضل من المجموعة التجريبية الثانية (١٣سنه) والرابعة (١٦سنه) (والتي استخدم معهما اسلوب الهبوط المفاجيء بالحمل).

وبذلك لم يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات البعدية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير المستوي الرقمي لزمن مسافة ٥٠ متر سباحة الظهر لصالح متوسطات درجات المجموعة التجريبية".

الإستنتاجات:

- وجود نسب تحسن بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي بنسبة ٩,٨٩ % من زمن سباحة ٥٠ م حرة .
- وجود نسب تحسن بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي بنسبة ٤,٨٢% من زمن سباحة ٥٠ م حرة .
- تحسن المستوى الرقمي للسباحين في المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة بفارق ٥,٠٧%.

التوصيات:

- ضرورة إجراء دراسات متشابهة بأستخدام أساليب مختلفة للتهدئة القمية.
- إستخدام إستراتيجية التهدئة القمية للمنتخبات والفرق .

قائمة المراجع:

أولا: المراجع العربية:

١-أبو العلا عبد الفتاح ، حـــــــــازم حسين سالم (٢٠١١م) : الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢-أحمد سعد قطب (٢٠١٠ م): تأثير استخدام أسلوبين من التهدئة على المستوى الرقمي لسباحة السرعة مرحلتي ١٣ و ١٦ سنه ، كلية تربية رياضية ، جامعة إسكندرية .

٣-أحمد صلاح الدين قراعة ، وسام عبد المنعم البنا ، محمود بهاء الدين محمود جمعة (٢٠١٦م) : تاثير إستخدام فترات متباينة للتهدئة القمية علي المستوي الرقمي لسباحي المسافات القصيرة ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.

٤-محمد عبد العزيز السيد (٢٠١٣ م) : تاثير التدريب المركب بفترات تهدئة قمية متباينة على بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمى لعدائى المسافات المتوسطة ، رسالة دكتوراه ، كلية تربية رياضية ، جامعة بنها .

٥-محمد علي القط (٢٠١٣ م): التهدئة القمية للرياضيين ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة.

٦-محمد مصطفي كاظم (٢٠٠٨م) : مقارنة ثلاثة أساليب لتشكيل الحمل في فترة التهدئة علي المستوي الرقمي للسباحين الناشئين ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، أسيوط .

٧- محمود بهاء الدين محمود جمعة (٢٠١٦م): تأثير إستخدام أساليب مختلفة للتهدئة القمية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي للاعبي سباحة الزحف على البطن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية تربية رياضية ، جامعة بني سويف.

٨-يونس محمود أبوخضيرة (٢٠١٣): مقارنة بين تأثير الهبوط التدريجي والمفاجئ للحمل على المستوى الرقمي لسباحي السرعة الناشئين بدولة فلسطين ، كلية تربية رياضية ، جامعة إسكندرية .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

9-Bosquet laurent, jonathan montpetit, denis arvisais, lnigo mujika. (2007): Effects of tapering on performance: A meta-analysis

medicine & science in sport & exercise, august, volume 39 and pp. 1358-1365.

10-Darcy Wiart (2010): Evaluation of recovery in female swimmers during a competitive season. Vol. 107 and pp. 7.

11-Hojatollah, et al . (2011): Effect of tapering on repeated sprint ability (RSA) and maximal aerobic power in male soccer player – American journal of scientific research, issue 30, and pp. 125-133.

12-Jacob Wilson (2005): Scientific application of tapering maximize performance.

13-Maglischo, E.W., (2003): Swimming fastest, the essential reference on techniques, training, and program design, Human Kinetics, U.S.A.

14-Mujika l. & Sabino Padilla (2003): Scientific bases for pre competition tapering strategies, medicine and science in sport and exercise .vol.35, no7 and p.p. 182 –187.

15-Pyne DB, Mujika I, Reilly T. (2009): Peaking for optimal performance: research limitations and future directions. J Sports Sci. vol27 and pp.195–202.

ملخص البحث

تاثير إستخدام إسلوب الدمج للتهدئة على المستوى الرقمي لسباق (٥٠) متر زحف على الظهر للسباحين الناشئين

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير إســـتخدام إســـلوب الدمج بالإنخفاض بالأحمال التدريبية أثناء فترة التهدئة والتي تســـبق البطولة على المستوى الرقمي لســـباحي الناشـــئين ، وقد إســـتخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين إحـــداهما ضـــابطة والأخرى تجريبية ، كما تم إختيار العينة بالطريقة العمدية من سباحي نادي بني سويف الرياضي مرحلة ١٥ سنة وعددهم ١٦ سباح مقســـمين على مجموعتين ، وكانت أهم النتائج وجود تحســـن وتأثير إيجابي على المســـتوى الرقمي لزمن مســـافـــة ٥٠ م ظهر لكلاً من المجموعتين التجريبيـــة والضابطة وقد فاقت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية بنسبة (33.51 %)

Abstract

The research aims to identify the effect of using the method of integration by decreasing the training loads during the cooling-off period, which precedes the tournament on the digital level for junior swimmers. 15 years of 16 swimmers divided into two groups, the most important results were an improvement and a positive impact on the digital level for a distance of 50m back for both experimental and control groups, the improvement rate exceeded the experimental group by (33.51%).