تأثير الإنخفاض المفاجئ بالحمل أثناء فترة التهدئة على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمى لناشئ ٥٠متر سباحة زحف على البطن

الباحث/ أحمد السيد أحمد عبد الرحيم
باحث بقسم التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة

د/ أشرف محمد جمعة نعيم
مدرس – بقسم التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة

أ.م.د/ حسام الدين فاروق حسين
استاذ مساعد دكتور – بقسم التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة

ملخص البحث

هدف البحث

- تأثير الأسلوب (المفاجئة) على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمى لسباحى السرعة .

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

- ستنادا على ماتوصلت إلية هذه الدراسة من نتائج وفى ضوء القراءات النظرية والدراسات المرتبطة أمكن للباحث للتوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١ـ ارتفاع مستوى القدرة العضلية للسباحين والتى ظهرت تحسن فى مستوى السرعة القصوى.

٢ـ تحسن المستوى الرقمي لمسافة السباق ٥٠متر زحف علي البطن .

التوصيات

٣ـ ضرورة الاهتمام من قبل العاملين في المجال العلمي التطبيقي بمرحلة التهدئة التي تسبق المنافسات مباشرة لما لها مردود فعال تحسن المستوى الرقمى .

٤ـ إجراء مجموعة من الأبحاث المشابهة لهذه الدراسة خلال مرحلة التهدئة على عينات مختلفة من الأعمار السنية والجنس وخاصة في النواحى النفسية وأيضا المتغيرات الوظيفية ، التى لم تتناولها هذه الدراسة ، فى مجال تدريب السباحة والرياضيات الأخرى.

٥ـ يجب الا تقل فتره التهدئه فى أى من المراحل السنيه عن ١٠ ايام .

٦ـ ضرورة استخدام أسلوب الهبوط المفاجئ بالحمل لما له من مردود ايجابي على القدرات البدنية والمستوى الرقمي للسباحين السرعة.

٧ـ ضرورة الاهتمام بالرحة للسباح فى فترة التهدئة .

٨ـ فتح المجال أمام المدربين للإطلاع على أساليب مختلفة للانخفاض بالحمل أثناء فترة التهدئة القمية وذلك عن طريق توفير أحدث المراجع العلمية .

المقدمة ومشكله البحث :

إن السباحة كرياضة تنافسية من الرياضيات الأوليمبية الهامة التي اهتم العالم بها اهتماما كبيراً ، فهي تتطلب إعداداً خاصاً لرفع كفاءة وقدرة السباحين البدنية والفسيولوجية لتحقيق أفضل المستويات الرقمية في السباقات المتعددة ، وذلك يتطلب استخدام أفضل الأساليب والوسائل التدريبية الحديثة في كل مرحلة من مراحل الموسم التدريبي وخاصة فترة التهدئة القمية (قبل البطولة) ، بهدف الحفاظ على المستوى الذي تم إنجازه خلال فترات الموسم التدريبي .

يذكر محمد القط (٢٠٠٥م) الموسم التدريبي في السباحة ينقسم إلى أربع فترات وهى :

فترة الإعداد العام، فترة الإعداد الخاص، فترة المنافسات (التدريب عالي الشدة)، فترة التهدئة(١٠:١٨).

ويشير محمد القط (٢٠١٣م) أن التهدئة القمية في نهاية الموسم التدريبي هي العامل المعبر عن مستوى إعداد الرياضيين خلال شهور وأسابيع الموسم ، وهي الفترة القصيرة التي تسبق المنافسات ، كما أنها تعد إحدى مراحل الموسم التدريبي الهامة والمؤثرة في نتائج المنافسات ، ويدرك معظم الرياضيون والمدربون وعلماء الرياضة أن فترة التهدئة القمية تلعب دورا هاما ورئيسيا خلال المنافسات ، ولكن القليل من المدربين الذي لديه المعلومات المؤكدة الموثوق فيها حول الاستراتيجيات المناسبة لتطبيق التهدئة القمية في رياضتهم ووفقا لاحتياجات الرياضيين وطبيعة الرياضة الممارسة (١١: ١) .

ويتفق كل من ماجليشيو Maglishco(٢٠٠٣م) و أبوالعلاعبد الفتاح (١٩٩٤م) ، وأن مرحلة التهدئة تنقسم إلى ثلاثة أنواع ، أولا : التهدئة الرئيسية Major Taper والتي تستمر من ٢-٤ أسابيع تطلق على فترة تجهيز للبطولات الرئيسية بالسنة التدريبية ، ثانيا : مرحلة التهدئة القصيرة أو الثانوية Minor Taper والتي تستمر أسبوع أو اقل ويكون الهدف منها تحقيق مستوى جيد من الأداء أثناء البطولات غيرالأساسية ، ثالثا : أعادة التهدئة Re-Taper ويستخدم هذا النوع بين بطولتين في المدة من ٣-٥ أسابيع.١(: ٣٣٨)(١٧ : ٦٦٨)

ويذكر ماجليشيو Maglischo (٢٠٠٣م) إلى انه يتم خفض الحجم الأسبوعي من ٨٠-٩٠ % يعتبر مناسبا لمراحل التهدئة القصيرة ، وبصفة عامة نلاحظ أن خفض حجم التدريب الاسبوعى من ٦٥-٨٠% من أقصى حجم تدريب اسبوعى خلال فترات الموسم ولفترة من ٢-٤ أسابيع يساعد على ظهور التكيفات الايجابية لمراحل التهدئة المختلفة ، وتتراوح عدد مرات التدريب من ٥-٦ مرات في الأسبوع حتى نقى السباحين من فقد القدرات البدنية التي تم اكتسبها خلال مراحل الموسم (١٧: ٦٥٨)

كما يشير موجيكاو باديلا Mujika I, Padilles (٢٠٠٣م) إن عدد مرات التدريب الأسبوعية يجب الا تقل عن ٣٠ -٥٠ % لعدم تعرض السباح لفقد الإحساس بالماء (١٨ : ١١٨٤).

ويذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح و حازم حسين سالم (٢٠١١م) إن اعداد السباحين للمشاركة بالبطولات عملية فردية تعتمد على الفروق الفردية الخاصة بكل

سباح من حيث الخصائص الفسيولوجية والخلفية التدريبية ، وتعد فترة التهدئة هي عمليه ذو نوعية خاصة في داخل البرنامج التدريبي ، ويجب على المدربين أن يكونوا حذرين في كمية ونوعية الطعام الخاص بالسباحين وكذلك مراعاة الأنشطة التي يقومون بها خارج حمام السباحة (٢: ٨٩).

ويشير موجيكا Mujika (٢٠٠٩م) إلى أن هناك أيضا ثلاث أساليب يمكن أن تستخدم خلال مرحلة التهدئة

١- الهبوط الخطى بالحمل Linear taper

٢- الهبوط التدريجي بالحمل سواء كان سريع أو بطيء Exponential (slow- fast) taper

٣- الهبوط المفاجئ بالحمل والثبات Step-drop taper خلال اليوم الأول من مرحلة التهدئة (١٩ :١٩٧).

ومن خلال العرض السابق والاطلاع على بعض البحوث والمراجع العلمية و عمل الباحث في مجال تدريب السباحة والبحث الدائم علي شبكه المعلومات الدولية(Internet) لاحظ الباحث أن هناك أراء متعددة للمدربين حول أساليب الأنخفاض بالحجم التدريبي خلال فترة التهدئة القمية وكذلك وجد أنها تحتاج إلى المزيد من الأبحاث التي تتناول الأساليب المختلفة للتهدئة القمية والمقارنة بينهم ويمكن أن ينخفض الحمل أكثر من

اللازم فيؤدي إلى انخفاض المستوى الذي تم الوصول إليه خلال الموسم التدريبي أو يزداد الحمل أكثر من اللازم ليمثل عبأ زائداً على السباحين مما ينعكس بالسلب على مستوى الإنجاز المستهدف في البطولة، كما لاحظ الباحث قلة الابحاث العلمية التى تناولت أساليب وطرق الأنخفاض بالحجم التدريبي أثناء فترة التهدئة ومن كل ما سبق

صمم الباحث برنامج تدريبي بإستخدم الأسلوب التدريجيExponential Taper للانخفاض بالحمل خلال فترة التهدئة لتحقيق التوازن بين الانخفاض بالحمل في فترة التهدئة القمية وبين المحافظة على مكتسبات من الموسم التدريبي ، وكذلك معرفة تأثير هذا الأسلوب على القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لسباحي السرعة لمسافة (٥٠) متر زحف على البطن.

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير الأنخفاض المفاجئ بالحمل أثناء فترة التهدئة على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمى لناشئ ٥٠متر سبحة زحف على البطن

- تأثير الإنخفاض المفاجئ لفترة التهدئة على بعض القدرات البدنية لناشئ ٥٠متر سباحة زحف على البطن.
- تأثير الإنخفاض المفاجئ لفترة التهدئة على المستوى الرقمي لناشئ ٥٠متر سباحة زحف على البطن.

فروض البحث:

- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسات القبلية والبعديه لمجموعة البحث في القدرات البدنية الخاصة لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق داله إحصائيا بين القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث في المستوى الرقمي لمسافه (٥٠) متر زحف على البطن لصالح القياسات البعدية.

الدراسات المرتبطة :

لقد أجرى الباحث مسحا على الدراسات المرتبطة بموضوع البحث ، ولقد تمكن الباحث من التوصل إلى ثلاث دراسات عربية ، ٦ دراسات أجنبية ، كما لا حظ الباحث أن معظم الدراسات قد تناولت تأثير التهدئة باختلاف مدتها الزمنية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية والمستوى الرقمي بينما تناولت دراسة حسام فاروق (٢٠٠٧)(٥) تأثير الأنخفاض بالحجم التدريبي خلال مرحلة التهدئة وكان اهم نتائجها إرتفاع مستوى القدرة العضلية وزيادة مستوى السرعة وسوف يتم عرض الدراسات وفقا لتسلسلها الزمني

١- دراسة وائل صابر(٢٠١٥) " تأثير استخدام اسلوبين مختلفين لفتره التهدئة بدلالة مرحله التعويض الزائد على مستوى الانجاز لسباحى المسافات المتوسطه(دراسه مقارنة) " وقد استخدم المنهج

٢- التجريبي وبلغ عدد العينة (٢١) سباح من (الذكور) ، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبيتين ،وكان من أهم النتائج تحسن المستوى الرقمي لمسافة السباق التخصصية وخاصة لمسافة ٢٠٠م - تحسن مستوى الأداء المهارى من خلال زيادة طول الشدة وانخفاض معدل الشدات نتيجة لانخفاض الأحجام التدريبية (١٢) .

٣- دراسة أحمد سعد (٢٠١٠)" تأثير استخدام اسلوبين من التهدئة على المستوى الرقمي لسباحي مرحلتي ١٢و ١٣سنه"، وقد استخدم المنهج التجريبي ، وكان عدد أفراد العينة ٧ سباحات تم تقسيمهم إلى مجموعتين وكان من أهم النتائج تحسن المستوي الرقمي (٣).

٤- دراسة ترينتى وآخرون Trinity(٢٠٠٨م) ، " القوة القصوي والأداء خلال فترة التهدئة في السباحة " ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، وكان عدد أفراد العينة ٧ سباحات تم تقسيمهم إلى مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية ، وكان من أهم النتائج أن القدرة للذراعيين زادت بنسبه (١٠%) و(١٢%) اثناء فتره التهدئة ونجاح نوعى التهدئة (منخفضة الشدة وعالية الشدة) في زيادة أداء السباحة بنسبة ٢،٣ إلى ٥،٣ % (٢٤).

٥- دراسة بابوتى وآخرون papoti (٢٠٠٧م) ، وكان عنوانها " تأثير التهدئة على قوه السباحه وأداء السباحين بعد برنامج تدريبي لمدة ١٠ أسابيع " وقد استخدم المنهج التجريبي وكانت عدد إفراد العينة ١٤

٦- سباح ، مجموعة تجريبية واحدة ، وقد استمرت فترة التهدئة ١١ يوم ، وكان من أهم النتائج تحسن زمن ٢٠٠م بنسبة ١،٦ % كما قلت تركيز حامض اللاكتيك بعد التهدئة من ٨،١ إلى ٢،١ مللي مول(١٣).

٧- دراسة بوسكيت وموجيكا Bosquet, Mujika - (٢٠٠٧م) ، " تأثير التهدئة علي الاداء"دراسة تحليلية" استخدم النهج التجريبي ، وكانت العينة ١٤- ٢٣٥ سباح والجري ٣٦-٧٤لاعب ، والدراجات من ٢٥- ٥٥لاعب ، وتم تقسيم العينة إلى ٦ مجموعات تجريبية ، وقد أسفرت النتائج تحسن أداء السباحين باستخدام الأسلوب التدريجي،

ولاعبي الدراجات باستخدام الأسلوب المفاجئ (١٥).

٨- دراسة حسام فاروق (٢٠٠٧م) ، " تأثير انخفاض الإحجام التدريبية خلال مرحلة التهدئة على معدلات النبض ومستوى الانجاز لسباحي السرعة " وقد استخدم المنهج التجريبي ، لمجموعة تجريبية واحدة ، وكان من أهم النتائج ارتفاع مستوى القدرة العضلية للسباحين والتي ظهرت في مستوى تحسن السرعة ، انخفاض أقصى معدل النبض بعد أداء السباحة بشدة اقل من الأقصى(٥) .

٩- دراسة عبير شحاتة (٢٠٠٧م) ، " تأثير برنامج تدريبي لفتر التهدئة على المستوى الرقمي لناشئات السباحة " ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، وعدد أفراد العينة ٣٠ سباحة من نادى الزمالك ، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين، ومن أهم النتائج تحسن فى زمن ٥٠م و١٠٠م زحف على البطن(٦) .

١٠-دراسة جاكوب ويلسون Jacob Wilson (٢٠٠٥م) ، " التطبيق العلمي للتهدئة لرفع مستوى الأداء للاعبي المستويات العليا ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، وكانت العينة ٢٠ سباح وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين،. وكان من أهم النتائج خفض الإحجام التدريبية بنسبة ٧٥% ، خفض عدد مرات التدريب بنسبة لا تزيد عن ٢٠ % ، لم يفضل أي من أسلوب الأنخفاض التدريجي ويمكن استخدام أسلوب الهبوط المفاجئ بصورة غير دائمة(٢١) .

١١-دراسة موجيكا وباديلا sabnuodela.Mujika (٢٠٠٣م) ، " القواعد العلمية قبل المنافسة لاستراتيجيات التهدئة " ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، وكان عدد أفراد العينة ٨سباحين

١٢-وتم تقسيم إلى مجموعتين تجريبيتن واستمرت مرحلة التهدئة من ٧- ٢١يوم ، ومن أهم النتائج الحفاظ على شدة التدريب خلال مرحلة التهدئة مع خفض الحجم التدريبي ٦٠-٩٠% ،

١٣-مدة فترة التهدئة المثلى من ٤-٢٨، يوم وكانت أهم النتائج استخدام أسلوب الهبوط بالحمل التدريجي أفضل خلال مرحلة التهدئة حيث حقق نسبة تحسن في الأداء بنسبة ١١% عن أسلوب الهبوط المفاجئ تحسن بنسبة ٣%، تحسن في مستوى الأداء المهاري (١٨).

١٤-دراسة بونيفازى واخرون Bonifzy (٢٠٠٠م) ، " الاعداد للبطوله الرئيسية، الفروق في الأداء ، إستجابات اللاكتات و تركيزات بلازما الكورتيزول قبل المنافسة في سباحة النخبة للذكور " ،تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير فترة التهدئة من ١٤ – ٢١ يوم على مستوى الأداء والكورتيزول، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبى لمجموعتين تجريبيتين، وبلغ عدد أفراد العينة (١٠) من سباحين النخبة الذكور وكانت أهم النتائج تحسن الأداء بنسبة ١،٥ % - ٢،١ % ،انخفاض نسبة تركيز الكورتيزول خلال فترة التهدئة .(١٤)

إجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج شبة التجريبي بأجراء القياسات القبلية والبعديه والتصميم التجريبي لمجموعه تجريبيه واحدة.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من سباحي نادي الحوار الرياضي لمرحلة ١٤سنة (ذكور) والمسجل أسمائهم بالاتحاد المصري للسباحة لعام ٢٠١٢م – ٢٠١٦م ويبلغ عددهم ١٠ سباحين ، وتم سحب عدده سباحين كمجموعة إستطلاعية لتصبح عينة البحث ٥ سباحين وتم التأكد من اعتدال البيانات بينهم في كل من السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ، ٥٠متر زحف على البطن،القدرة للذراعين،القدرة للرجلين كما هو موضح من جدول (١)

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات (السن- الطول-الوزن-العمر التدريبي-٥٠ متر زحف على البطن - القدرة للذراعين- القدره للرجلين)

(-٣ : +٣)

المتغيرات		وحده القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
المتغيرات	الطول	سم	١٦٤،١٣٣	١٦٥،٠٠٠	٧،٩٦٣	-٠،٣٩٨
	الوزن	كجم	٥٧،١٣٣	٥٨،٠٠٠	١٠،٢٦٠	٠،١٦٩
	السن	سنة	١٣،٩٤٠	١٤،٠٠٠	٠،١٥٩	-١،٤٧٣
	العمر التدريبي	سنه	٣،٩٧٣	٤،٠٠٠	٠،٠٨٠	-١،٣٢٦
داخل الماء	٥٠ متر زحف على البطن	ث	٣١،٦٢٥	٣٢،١٠٠	٢،١٤٩	-٠،٣٥٩
قذف كرة طبية	القدرة للذراعيين	م	٧،٥٦٠	٣٠٠،٧	١٦٢،١	٠،٦٣١
الوثب العريض	القدرة للرجلين	م	١،٧٩٣	٨٦٠،١	٠،٢٢٤	-١،٩٦٥

يتضح من جدول (١) إعتدالية توزيع بيانات عينة البحث في المتغيرات (السن- الطول-الوزن-العمر التدريبي-٥٠ متر زحف على البطن-القدرة للذراعين-القدره للرجلين) حيث تراوحت جميع قيم الالتواء بين (-١،٩٦٥ : ٠،١٦٩) وهى جميعها قيم تنحصر بين (± ٣) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات

أجهزة وأدوات جمع البيانات :

- جهاز الرستاميتر لقياس الطول ، وحدة القياس ، السنتيمتر.
- جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن ، وحدة القياس، الكيلوجرام.
- شريط قياس مرن ، وحدة القياس، السنتيمتر لقياس (القدرة العضليه للرجلين).
- ساعة إيقاف لأقرب ١٠٠/١ من الثانية
- كره طبيه وزنها ٣ كيلو جرام

شروط اختيار العينة

- أن يكون السباحين من الذكور.
- الانتظام في التدريب خلال مراحل الموسم التدريبي.
- موافقة اولياء أمور السباحين على اجراء البحث.
- أن يكون السباحين قد شاركوا في بطولة جمهورية واحدة على الأقل.

إعداد استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالسباحين

قام الباحث بتصميم استمارة خاصة بكل سباح لتسجيل البيانات ، تفريغها ، ومعالجتها إحصائيا ، وقد اشتملت الاستمارة على البيانات التالية (اسم السباح – السن – الطول – الوزن – نوع السباحة التخصصية – بالاضافه إلى البيانات للقياسات البدنية (قيد البحث) – والمستوى الرقمي لمسافة ٥٠متر زحف على البطن.

القياسات الاساسيه

اولا:- القدرات الخاصة

١- السرعة القصوى باستخدام إختبار سباحة (٢×٢٥متر/٣دقائق)(١٢).

٢- اختبار القدرة العضلية للذراعين"قذف كره طبيه للأمام"(٤).

٣- اختبار القدرة العضلية للرجلين"الوثب العريض من الثبات"(٤).

ثانيا:- قياس المستوى الرقمي في السباحة

- تم قياس مسافة (٥٠متر) زحف على البطن

خطوات إجراء البحث

- قام الباحث ببعض الخطوات التحضيرية قبل البدء في تطبيق القياسات البدنية والمستوى الرقمي على النحو التالي:
- تم الاتصال بالمسئولين عن إدارة نادي الحوار الرياضي وحمام السباحة لتوضيح ماهية البحث وأهميته للسباحين ، والمدربين ، حتى يمكن الحصول على الموافقة لإجراء البحث
- تم الاجتماع بالسباحين وأولياء الأمور ، لتوضيح أهميه البحث ، والحصول على موافقة أولياء الأمور لإجراء القياسات على السباحين
- قام الباحث بتحديد فترات الموسم التدريبي وذلك لتحديد الفترة الزمنية لبداية ونهاية مرحله التهدئة و تحديد انسب التوقيتات الزمنية لإجراء القياس خلال مرحله التهدئة وبما لايؤثر على العملية التدريبية.

المحاور الرئيسية لبرنامج مرحله التهدئة :

- لقد راعى الباحث الأسس العلمية لتصميم برنامج التهدئة بانخفاض الإحجام التدريبية و بما يسمح بالاحتفاظ بالقدرات البدنية والتي تم اكتسبها طوال المراحل السابقة وتطبيق مبدأ الراحة خلال هذه المرحلة ، ووفقا لما أشارت إليه كل من الدراسات والبحوث والمراجع العلمية أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤م) (١)، ماجليشيو maglischo (٢٠٠٣م) (١٧)
- استغرق برنامج مرحله التهدئة لانخفاض الأحجام التدريبية ١٤ يوما وكان نسب مستوى الهبوط فى الاسبوع الأول ٣٠% من حجم التدريب وكان نسب مستوى الهبوط فى الاسبوع الثانى٦٠% من حجم التدريب ٨/٩/ ٢٠١٦م إلى ٢٣ / ٨ / ٢٠١٦م روعي التركيز على نوع السباحة التخصصية ، ومسافة السباق لكل سباح مع إعطاء فترات طويلة تبعا لقدرات أفراد العينة وكان الحجم الأجمالى المائي للأسبوعين ٢٦كيلومتر ، وتم

استخدام طرق التدريب (تدريب التحمل الأساس(End-1) Basic Endurance Training ، تدريب تحمل العتبة الفارقة اللاهوائية (End-2) Threshold Endurance Training، تدريب التحمل الأقصى (End-3) Overload endurance Training، تدريب إنتاج اللاكتيك Lactat Production Training (sp-2) ، Lactate Endurance Training (SP-1). تدريب السرعة القصوى (القدرة) Power Training (Sp3) ، تنظيم السرعة Race Pace وبلغ عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ٦-٨ وحدات تدريبية أسبوعية .

إجراء الدراسة الاستطلاعية :-

الدراسة الاستطلاعية :-

أجري الباحث دراستين إستطلاعيتين في الفترة من ٢٠١٦/٧/٨م إلى ٢٠١٦/٧/٢٣م، على عينة بلغ عددهم ٥ سباحين بمحافظة الدقهلية من خارج العينة الأساسية التي أجرى عليها البحث (التجربة الأساسية).

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

أجريت هذه الدراسة يوم ٨ / ٧ / ٢٠١٦م بنادي الحوار الرياضي على عينه استطلاعيه قوامها (٥) سباحين ممثله من مجتمع البحث ، وخارج قوام عينه البحث بهدف التعرف على :-

- كيفيه القياس وتسجيل البيانات
- اكتشاف الصعوبات إثناء إجراء القياسات لتحديد أفضل طرق القياس
- تحديد الترتيب الأمثل لإجراء القياسات
- سرعة ضبط وإعداد الأجهزة والأدوات المستخدمة في إجراء القياسات

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

استهدفت هذه الدراسة إيجاد المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) إختبار سباحة (٢×٢٥متر/٣دقائق) لقياس السرعة القصوى داخل الماء

معامل صدق الاختبارات

أجريت هذه الدراسة يوم ٩ / ٧ / ٢٠١٦/٧/١٢-م وذلك لإيجاد معامل صدق لاختبار سباحة (٢×٢٥متر/٣دقائق) فقد استخدم الباحث صدق التمايز بالمستوى الفني (المجموعة المميزة)، وكانت ٥ سباحين للمرحلة السنية قيد البحث يبلغ عمرهم ١٤سنة (المجموعة غير المميزه) وتم تطبيق اختبار مان وتنى Man wetny للتعرف على معنوية الفروق بين متوسطات قيم الاختبار للعينتين، كما هو موضح في جدول (٢)

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبار٢»٢٥متر/٣دقائق زحف على البطن أقصي سرعه

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الغير مميزه		المجموعة المميزة		فرق المتوسطين	"ت"
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
٢×٢٥متر أقصي سرعه	ث	١٦،٢٥٠	٠،٤٨١	١٤،٤٠٢	٠،٩٧٤	١،٨٤٨	٣،٨٠٥

قيمة ت الجدوليه عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ = ٢،٧٧

يتضح من جدول (٢) وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبار ٢×٢٥ متر/٣ دقائق زحف على البطن أقصي سرعه حيث كانت قيمة(ت) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدوليه عند مستوى ٠،٠٥ وهذا يدل على صدق الاختبار

معامل ثبات الاختبار.

أجري الباحث هذا الاختبار لايجاد معامل الثبات بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني وكان الفرق بين تطبيق الاختبارين يومين وكانت ٥ سباحين، وتم تطبيق معامل الارتباط(ر) للتعرف علي ثبات الاختبار ، كما هو موضح في جدول (٣)

جدول (٣)

معامل الأرتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبار اختبار٢»٢٥متر/٣دقائق زحف على البطن أقصي سرعه

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		ر
		متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
٢×٢٥ متر أقصي سرعه	ث	١٤،٤٠٢	٠،٩٧٤	١٤،٤١٠	٠،٩٧٦	*٠،٩٧٥

قيمة ر الجدوليه عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ = ٠,٨٧٨

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط طردي دال إحصائيا بين التطبيقين الأول وإعادة التطبيق في اختبار ٢×٢٥ متر أقصي سرعة حيث كانت قيمة(ر) المحسوبة أعلى من قيمتها الجدوليه عند مستوى ٠,٠٥ وهذا يدل على ثبات الاختبار

الخطوات التنفيذية

قام الباحث بعمل قياس الأول بعد ذلك القياس الثاني خلال مرحلة التهدئة وذلك في الفترة من ٩ /٨ /٢٠١٦ م إلى ٢٣ / ٨ / ٢٠١٦م بنادي الحوار الرياضي ، القياسات القبلية قبل بدء التدريب لمرحله التهدئة للمتغيرات (قيد البحث) والمستوى الرقمي (٥٠متر) زحف على البطن ، وفى نهاية مرحله التهدئة أجريت القياسات البعديه .

- وقد استغرقت جميع القياسات يوم واحد
- وتم إجراء قياسات البدنية (قيد البحث)

جدول (٤)

تطبيق القياسات خلال مرحلة التهدئة

مراحل القياس	التاريخ	المكان
القياس الأول (القياسات القبلية) للمتغيرات التالية – قياس الطول ، والوزن – قياس القدرة العضلية (للرجلين .والذراعين) – قياس المستوى الرقمي (٥٠متر) زحف على البطن	٢٠١٦/٨/٨م	نادي الحوار الرياضي
القياس الثاني (القياسات البعديه) بعد انتهاء الأسبوع الثاني من مرحله التهدئة : – قياس القدرة العضلية(للرجلين،والذراعين) – قياس المستوى الرقمي (٥٠متر) زحف على البطن	٢٠١٦/٨/٢٣م	نادي الحوار

وكان ترتيب إجراء القياسات للقدرات البدنية (قيد البحث) ، وقياس المستوى الرقمي ٥٠متر زحف على البطن خلال مرحله التهدئة كالتالي :

- قياس المستوى الرقمي لمسافة ٥٠متر زحف على البطن.
- قياس القدرات البدنية ،القدره العضلية للذراعين والرجلين).

تم إجراء القياسات للقدرات البدنية (قيد البحث)، والمستوى الرقمي لمسافة ٥٠متر زحف على البطن بنفس الطريقة والشروط ، وقد سجلت النتائج والبيانات التي تم التوصل إليها في نفس الاستمارات الخاصة بالسباحين ، ثم بعد ذلك معالجه هذه البيانات إحصائيا بهدف التوصل إلى النتائج التي يمكن أن تخرج بها الدراسة .

المعالجات الإحصائية :

– المتوسط الحسابي Average

– الانحراف المعياري Standard Deviation

– الوسيط Maiden

– معامل الالتواء Skewness

– معامل ارتباط سيبرمان Spear man

– اختبار مان وتنى Mann-Whitney

عرض ومناقشة وتفسير النتائج

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية (قيد البحث)

المتغيرات		التمييز	القياس القبلي		القياس والبعدى		فرق المتوسطين	ت	معدل التغير
			س	ع	س	ع			
داخل الماء	٢×٢٥متر /٣دقائق	متر	١٤،٧٥٠	٠،٩٣٧	١٣،٢٣٢	٠،٤٣٢	١،٥١٨	*٣،٩٤٢	%١٠،٢٩
قصف كرة طبية	القدرة للذراعين	سم	٧،٨٦٠	٠،٧٧٣	٩،١٧٦	٠،٨٦٦	١،٣١٦	*٢،٧٩٢	%١٦،٧٤
وثب عريض	قدرة رجلين	سم	٢،٠٤٦	٠،٠٨٢	٢،٢٠٨	٠،٠٧١	٠،١٦٢	*٣،٥١٦	%٧،٩٢

قيمة(ت) الجدوليه عند مستوى الدلالة ٠،٠٥ = ٢،٧٧٦

يوضح نتائج جدول (٥) الخاص بمقارنه دلاله الفروق بين القياسين(القبلي_والبعدى) للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية ،حيث كانت قيمه(ت) المحسوبة تتراوح بين (٢,٧٩٢-٣,٥١٦) وهى ذات دلاله معنوية بينما كانت قيمه (ت) الجد وليه (٢،٧٧٦).

كما تشير نتائج جدول (٥) إلى حدوث تحسن في المتغير(٢×٢٥متر/٣دقائق) حيث كانت متوسط القياس القبلي (١٤,٧٥٠)،ومتوسط القياس والبعدى (١٣,٢٣٢) وكانت نسبه التحسن (١٠,٢٩%) وبلغت قيمه (ت) المحسوبة (٣,٩٤٢) وهي اكبر من قيمه (ت) الجدوليه (٢,٧٧٦) وهي قيمه ذات دلاله احصائيه،ويعزي هذا التحسن إلى البرنامج التدريبى الذي تم تنفيذه،والتأثيرات الايجابية لبرنامج التهدئة والذي احدث مجموعه من التغيرات الايجابية فى السرعة القصوى للسباحين،ويؤكد ذالك ماذكره ماجليشيو(٢٠٠٣)Maglischo(17) . بأنه يحدث تحسن في أزمنه الأداء للمسافات المختلفة بمعدلات مشابة لنتائج التجربة بعد انتهاء مرحله التهدئة،كما يتفق ذالك مع نتائج دراسة باتنوت وآخرون Batnot (٢٠٠٣)،

كما تشير نتائج جدول (٥) وجود فروق ذات دلاله احصائيه بين كل من (القياس القبلي _ القياس البعدى) للقدرة العضلية للزراعيين والقدرة العضلية للرجلين حيث كانت قيمه (ت) المحسوبة على التوالي (٢,٧٩٢-٣,٥١٦)وهى اكبر من قيمه (ت) الجدوليه (٢,٧٧٦) وكانت نسبه التغير للقدرة العضلية للذراعين (١٦,٧٤%)حيث كانت الفرق بين المتوسطين القبلي والبعدى(٧,٨٩٠-٩,١٧٦)،إما القدرة العضلية للرجلين فكانت نسبه التغير (٧,٩٢%)حيث كان الفرق بين المتوسطين القبلي والبعدى (٧,٨٦٠-٩,١٧٦) ،إما القدرة العضلية للرجلين فكانت نسبه التغيير (٧,٩٢%) حيث كان الفرق بين المتوسطين القبلي والبعدى (٢,٠٤٦-٢,٢٠٨) وهذا يدل على أن هناك وجود فروق ذات دلاله احصائيه لكل من المتغيرين لصالح القياس البعدى ، ويعزى هذا التحسن إلى تأثير البرنامج

التدريبي باستخدام الانخفاض المفاجئ للإحجام التدريبه خلال فتره التهدئة، ويتفق ذالك مع كل من "ازكيرد و ايبينز و كونزاليز وبيديلو Izquierdo,m,Ibenez,Gonzalez-bedillo (٢٠٠٧)(٢٠) حيث انه اجري دراسة على مجموعه من السباحين المدربين على القدرة للذراعيين خلال ٤ أسابيع من التهدئة وأظهرت النتائج معدلات مشابة لنتائج التجربة . وزيادة فى القدرة العضلية للرجلين،"ترينتي وبانكى وريسي وكولي Trinity, JD,Pank,Coyle (٢٠٠٦)(٢٤) أن القدرة للذراعيين زادت بنسبه (١٠%) و(١٢%) اثنا فتره التهدئة،" وترابي وكوستل (٢٠٠١)Traib، Costil زيادة بلغت من (٧-٢٠%) في قدره الذراعين.

ويتضح من النتائج الواردة والسابق الاشاره إليها تحقق صحة الفرض الأول وذالك لوجود دلاله المتغيرات البدنية الخاصة والذي بنص على " توجد فروق داله احصائيه بين القياسين (القبلي _البعدى) للمجموعة التجريبيه في القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدى.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للمستوى الرقمي(قيد البحث)

المتغيرات		التمييز	القياس القبلي		القياس والبعدى		فرق المتوسطين	ت	معدل التغير
			س	ع	س	ع			
داخل الماء	٥٠زحف علي البطن	متر	٣١،٨٧٢	١،٩١١	٢٨،٤٢٨	٠،٩١٨	٣،٤٤٤	*٣،١١٦	١٠،٨١%

كما تشير نتائج جدول (٦) إلى حدوث تحسن في المتغير(٥٠م حرة) حيث كانت متوسط القياس القبلي (٣١,٨٧٢)،ومتوسط القياس والبعدى (٢٨,٤٢٨) وكانت نسبه التحسن (١٠,٨١%) وبلغت قيمه (ت) المحسوبة (٣,١١٦) وهي اكبر من قيمه (ت) الجدوليه (٢,٧٧٦) وهي قيمه ذات دلاله احصائيه،ويعزي هذا التحسن إلى البرنامج التدريبى الذي تم تنفيذه،والتأثيرات الايجابية لبرنامج التهدئة والذي احدث مجموعه من التغيرات الايجابية فى المستوى الرقمى على السباحين، ويتفق هذا مع نتائج "احمد سعد قطب"(٢٠١٠)و"ترينى وبانك وريس وكولى" Resse, Ec, ، MD، Pank، JD ،Trinity EF،Coyle (٢٠٠٦)(٢٤)،"راجليين وموركان و كونار"Wp. Ocannor ، Morgan ، JS، Raglin (١٩٩٦)(٢٢).،و"تراب وكوستل وتوماس"(١٩٩٦)، حيث أشارت إلى مدى أهميه استخدام الانخفاض المفاجئ للإحجام التدريبه خلال فتره التهدئة ومدى تأثيرها على المستوى الرقمي ويتضح من النتائج الواردة والسابق الاشاره إليها تحقق صحة الفرض الأول وذالك لوجود دلاله كل المتغيرات والذي بنص على " توجد فروق داله احصائيه بين القياسين (القبلي _البعدى) للمجموعة التجريبه في المستوى الرقمي الخاصة لصالح القياس البعدى.

البحث التجريبى وما توصلت إليها النتائج

إستخلاصات :

استنادا على ما توصلت إلية هذه الدراسة من نتائج وفى ضوء القراءات النظرية والدراسات السابقة أمكن للباحث للتوصل الى الاستنتاجات الآتية :

١- تحسن مستوى القدرة العضلية للذراعين خلال فتره التهدئة .

٢- تحسن مستوى القدرة العضلية للرجلين خلال فتره التهدئة .

٣- تحسن المستوى الرقمي لمسافة السباق ٥٠م زحف علي البطن .

التوصيات :

١- ضرورة الاهتمام من قبل العاملين في المجال العلمي التطبيقي بمرحلة التهدئة التي تسبق المنافسات مباشرة .

٢- إجراء مجموعة من الأبحاث المشابهة لهذه الدراسة خلال مرحلة التهدئة على عينات مختلفة من الأعمار السنية والجنس وخاصة في مجال علم النفس والمتغيرات الوظيفية في مجال تدريب السباحة والرياضيات الأخرى.

٣- ضرورة استخدام أسلوب الأنخفاض المفاجئ بالحمل لما له من مردود ايجابي على القدرات البدنية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين.

المراجع

أولا المراجع العربية : -

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٤م) : تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢- _____ ، حازم حسين سالم (٢٠١١م) : الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٣- أحمد سعد قطب (٢٠١٠م) : تأثير استخدام أسلوبين من التهدئة على المستوى الرقمي لسباحي مرحلتي ١٢و ١٣ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية

٤- أحمد مبارك (٢٠١٠م) : تأثير التدريبات اللاهوائية خارج الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والمستوى الرقمى لسباحى السرعة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، المنصورة

٥- حسام الدين فاروق حسين (٢٠٠٢م) : "بعض الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة لأداء الحمل البدني وعلاقتها بمستوي الإنجاز لناشيْ السباحة "، رسالة دكتوراه ، غيرمنشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٦- _____ (٢٠٠٧م) : " تأثير انخفاض الأحجام التدريبية خلال مرحلة التهدئة على معدلات النبض ومستوى الانجاز لسباحي السرعة "، مجلة بحوث التربية الرياضية الشاملة (٣) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.

٧- عبير جمال شحاتة (٢٠٠٢م) : " تأثير برنامج تدريبي لفتر التهدئة على المستوى الرقمي

لناشـئات الـسباحة "" مجلـة بحـوث التربيـة الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

٨- عصام احمد حلمي (١٩٩٨م): استراتيجيه تدريب الناشئين في السباحة، دار المعارف ، القاهرة .

٩- عصام عبدا لخالق(٢٠٠٣) : التدريب الرياضى ، (النظريات – التطبيقات) ، دار منشأة المعارف .

١٠-محمد على القط (٢٠٠٢م) : فسيولوجيا الرياضة وتـدريب الـسباحة،الجزء الأول، المركـز العربـي للنشر، القاهرة.

١٠-_____ (٢٠٠٥م) : إســـتراتيجية التـــدريب الرياضـي فـي الـسباحة"، الجـزء الأول، المركـز العربي للنشر، القاهرة

١١-_____ (٢٠١٣م) : التهدئـــــة القميـــــة للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

١٢- وائـل محمـد صـابر(٢٠١٥م) :"تأثيراسـتخدام اسـلوبين مختلفـين لفتـره التهدئـة بدلالـة مرحلـه التعـويض الزائـد علـى مـستوى الانجـاز لـسباحى المـسافات المتوسـطه(دراسـه مقارنـة) "، رسـالة دكتوراه ، غيرمنشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

ثانيا المراجع الأجنبية :

13-Papoti, M., L.E.B. Martins, S.A. Cunha, A.M. Za- gatto, and C.A. Gobatto(2007) : " Effects of taper on swimming force and swimmers performance after an experimental ten-week training program." J. Strength Cond. Res. 21(2):538–542.

14-Bonifazi M , Sardella F , Lupo C .(2000) : " Preparatory Versus Main Competition: Differences in Performances, Lactate responses And Pre-Competition Plasma Cortisol Concentrations In Elite Male Swimming " Istituto Di Fisiologia Umana, Universita' Degli Studi Di Siena' Italy 82(5-6) P.P 368-73.

15-Bosquet, Mujika (2007) : " Effect Of Tapering On Performance Ameta Analysis, Medicine and In Sport and Exercise " , University Of Montreal, Montreal, Canada Vol.39, P.P 135-1365 .

16-Ernest W. Maglischo (1993) : Swimming Even Faster, Mayfield Publishing Company, California, and U.S.

17-Ernest W. Maglischo(2003) : Swimming Fastest , Magfill publishing co , California U.S.A.

18-Inigo Mujika I, Padilles,(2003) : Scientific Bases For Pre Competition Tapering Strategies Medicine. Sci. Sport Exercise U.S.A:(P.P) 1182-1187 (35)

19-Inigo Mujika(2009) : Tapering And Peaking For Optimal Performance Human Kinetics, U.S.A.

20-Izquierdo,m,Ibenez,Gonzalez-bedillo,jj,et,al(2007) : Detraining and tapering effects on hormanel responses and strength performance. j.strenght cond res 21:768-775.

21- Jacob Wilson (2005) : Scientific Application Of Tapring To Maximize performance ،Publishing Company, California, and U.S.

22-Raglin, JS, Morgan , Wp. Ocannor , PS , (1996) : Charges In Mood States during Training in Female and Male College Swimmers Int, I, Sport Med, Indiana University Bloomington 47401, U.S.A P.P 585-589. (12

23-Trappe , S , Costill , D L , Lee , G and Thomas R, (1996) : Effect Of Swimming Taper On Buman Single Muscle Fiber Contractile Properties, Med ., Sic ., & Exercise., (Supplement's) Abstract, P220, U.S.A.

24-Trinity , JD , Pank, MD, Resse, Ec, Coyle ,EF , (2008) : " Maximal Power And Performance during Swim Taper ", International Journal Of Sport Medicine, the University of Texas at Austin TX 78712, USA, P.P 500- 506 (29).

Abstract

Research aims:

- The effect of the (sudden) method on some special physical abilities and the digital level of speed swimmers.

Conclusions:-

Based on the results of this study and in the light of theoretical readings and related studies» the researcher reached the following conclusions:

1-High level of muscular capacity of swimmersi which showed an improvement in the level of maximum speed

2 - Improve the digital level of 50 meters on the abdomen.

Recommendations:

1- The need for attention by the workers in the field of applied scientific phase of calm, which precedes the competition directly because it has an effective return to improve the digital level. '

2- Conducting a series of similar research for this study during the tapering phase on different samples of age and sex» especially in the psychological aspects and also the functional variables (which were not covered in this study' in the field of swimming training and other mathematics.

3- The period of tapering should not be less than 10 days.

4- The need to use the method of sudden of pregnancy because of its positive impact on The physical capabilities and the digital level of swimmers speed.

5 -The need to pay attention to the swimming pool during the period of tapering.

6 -Open the way for trainers to learn about different methods of pregnancy reduction during the period of calm tapering by providing the latest scientific references.