" تأثير استخدام أسلوبين مختلفين للتهدئة (فترة ما قبل المنافسات) علي معدل النبض والسعة الحيوية والمستوي الرقمي للسباحين الناشئين "

م. د عمرو يحيي عبدالفتاح

المقدمة ومشكلة البحث :

إن التقدم السريع في المجال الرياضي يعتبر انعكاسا للتطور الكبير الذي يحدث في مجال العلوم المرتبطة بالتربية الرياضية ، فأي تطور أو تقدم في اي مجال يساهم بلا شك في تطوير وتحديث علوم التربية البدنية والرياضة ، وينعكس هذا علي تطوير طرق التدريب الرياضي التي تسهم في تقدم مستوي لاعبينا في جميع الأنشطة الرياضية المختلفة وقد شهدت الحركة الرياضية في العقود الأخيرة طفرة كبيرة جعلت حدود القدرات البشرية ترتقي لتحقق أرقاما كانت في الماضي محض الخيال ، ولما كان من أهم أهداف التدريب الرياضي هو الارتقاءبقدرات اللاعب إلي أقصي ما يمكن ، لذا كان علي العاملين في المجال الرياضي عند تطوير مستوي اللاعب ضرورة الإلمام بالمعلومات المرتبطة بطرق ووسائل التدريب لما لها من تأثير علي تنمية المتطلبات البدنية الخاصة (١ : ١٥)

ويري" **جينت إيفنس Janet Evans** "(٢٠٠٧م) أن رياضة السباحة هي إحدى الرياضات التي تتطلب درجة عالية من التوافق العضلي العصبي المتمثلة في أداء مكونات السباقات المختلفة بانسجام وتناسق أو في حركات السباحة (ضربات الأرجل – حركات الذراعين – التنفس – التوافق) وتفاعل هذه العناصر بسهولة يؤدي إلى الإيقاع الحركي الذي يعتبر أحد عناصر الحركة الرياضية والذي يعمل على الاقتصاد في الجهد والطاقة وتأخير ظهور التعب وزيادة القدرة على الأداء لمدة أطول.(٢٦: ١٦٠، ١٦١)

ويذكر " **محمد علي القط** " (٢٠١٣م) أن التهدئة القمية في نهاية الموسم التدريبي هي العامل المعبر عن مستوي إعداد الرياضيين خلال شهور وأسابيع الموسم ، وهي الفترة القصيرة (عدد قليل من الأسابيع) التي تسبق المنافسات ، كما أنها تعد احدي مراحل الموسم التدريبي الهامة والمؤثرة في نتائج المنافسات ، ويدرك معظم الرياضيون والمدربون و علماء الرياضة أن فترة التهدئة القمية تلعب دورا هاما ورئيسيا خلال المنافسات ، ولكن القليل منهم الذي لديه المعلومات المؤكدة الموثوق فيها حول الاستراتيجيات المناسبة لتطبيق التهدئة القمية في رياضتهم ووفقا لاحتياجات الرياضيين وطبيعة الرياضة الممارسة ، حيث تعد الفترة الزمنية القصيرة للتهدئة القمية مقدمة للمنافسات ، مما يجعل من الأهميةبمكان اعتبار شكل وأسلوب الأداء المحدد خلالها عاملا هاما خلال خطة التدريب يجب الاهتمام بها وعدم إهمالها . (١٦ : ١)

ويشير " **محمد علي القط**"(٢٠٠٢م)الي أنه كان يعتقد قبل ١٩٦٠م أنه لابد من التدريب الشديد للموسم التدريبي أن يؤدي خلال الأسابيع القليلة التي تسبق البطولة ولكن عرف الآنأن فترة ما قبل البطولة يجب أن يقلل فيها التدريب وتسمي بالتهدئة التدريجية ومن خلال تطبيقها يؤدي السباحون أفضلأداء لهم أثناء المنافسات .(١٧ : ٢١٣)

مدرس بقسم تدريب الرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان

ويذكر كلا من " **أبو العلا عبد الفتاح ، محمد علي القط** "(١٩٩٤م) أنه تستمر فترة التجهيز للبطولة من ٢-٤ أسابيع في نهاية الموسم التدريبي وقبل البطولة ، وعادة ما تختلف فترة التجهيز تبعا لعدة عوامل وليس شرطا أن تستمر ٢-٤ أسابيع فقد تكفي فترة أسبوعين أو ثلاثة تبعا لمدي طول فترة الموسم التدريبي ، ودرجة إعداد وتدريب السباح والفروق الفردية وغيرها كما تلعب العوامل الفسيولوجية والعوامل النفسية دورا مهما في نجاح فترة التجهيز . (٢ : ٣٣٨ – ٣٣٩) ، (١٦ : ١٤)

ويشير كل من " **أبو العلا عبد الفتاح و حازم سالم** "(٢٠١١م)إلي أن هناك العديد من المدربين الذين يخشون من فقد الحالة التدريبية أو مستوي الأداء لدي السباحين اذا ما قاموا بتخفيض حمل التدريب لفترة طويلة (علي الأقل من ٢-٣ أسابيع) قبل البطولات الكبرى . وقد أظهرت نتائج الدراسات والأبحاثأن ما تم تحقيقه من تطور في النواحي الفسيولوجية من خلال التدريب المكثف يظل في نفس المستوي حتى ولو تم تخفيض حجم التدريب إلي مرة ونصف . وفي بعض الصفات البدنية مثل القوة العضلية يمكن أن يتم تخفيض حجم التدريب إلي العشر مع الاحتفاظ بما يتم تحقيقه . (٣ : ٩٢)

ويذكر كل من " **عويس الجبالي و تامر الجبالي** " (٢٠١٣ م) **نقلا عن أبو العلا عبد الفتاح** أنتخفيض حجم التدريب يمكن أن يصبح ٦٠% من الحجم الأقصى الذي استخدمه اللاعب وفي بعض الأحيان يجب ألا تزيد نسبة الانخفاض عن ٣٠% من أجمالي الحجم خاصة في أنشطة التحمل ويفضل أبو العلا عبد الفتاح أسلوب خفض الحمل عن طريق عدد الجرعات التدريبية الأسبوعية أكثر من خفض إجمالي الحجم لتحقيق الخصائص التالية سواء كان توسيع فترات الراحة لتحقيق الاستشفاء أو تعويض الطاقة أو التخلص من الضغوط والتوترات أو زيادة فرص النوم المسائية . (١٤: ٢٢٨)

ويشير " **أسامة راتب و علي زكي** " (١٩٩٢م) أنه يجب مراعاة الفروق الفردية للاعبين وذلك عند وضع برنامج التهدئة قبل السباق ، حيث تتوقف فترة التهدئة علي عدة عوامل من أهمها الجنس والسن ونوع السباحة و كذلك عدد المسابقات وأيضا مسافة السباق ، حيث يحتاج سباحو المسافات القصيرة إلي تهدئة تزيد عن تلك التي يحتاج إليها سباحو المسافات الطويلة . (٩ : ٣٣٢)

ويشير " **محمدعلي القط** " (٢٠١٣م) أن غالبا ما يكون حجم التدريب بأسلوب تدريجي والذي يطبق بالأسلوب الخطي أو الأسلوب المتدرج والذي من الممكن أن يكون بطيئا أو سريعا. وذلك بغرض المحافظة علي العديد من التكيفات الفسيولوجية ومستوي الاداءأو العمل علي تحسينها ، تلك التكيفات التي تعد من مكتسبات التدريب ، وفيما يلي توضيح لتلك الأساليب الشائعة الاستخدام في فترة التهدئة القمية :

١- الانخفاض بحمل التدريب الخطي(الانخفاض المستقيم) Linear Taper، ويقل فيه حمل التدريب تدريجيا في نمط خطي .

٢- الانخفاض بحمل التدريب غير الخطي (الانخفاض التدريجي)Exponential Taper

٣- انخفاض غير تدريجي خطي لحمل التدريب (الانخفاض المفاجئ) Step Taper (تقليل مفاجئ في عدد الكيلومترات المقطوعة ، ثم يلي ذلك المحافظة عليها ثابتة . (١٦ : ٨ ، ١٢-١٣)

ويشير " **بهاء الدين سلامة** " (١٩٩٤م) أن لاستعادة الشفاء دور هام بالنسبة للعملية التدريبية بمفهومها الحديث حيث تعتمد بشكل أكبر علي مبدأ زيادة الحمل والذي يعتبر من أهم مبادئ العملية التدريبية هذا بالإضافةإلي زيادة عدد مرات التدريب سواء كان ذلك من خلال الدائرة التدريبية الكبرى او المتوسطة أوالصغرى ، وأيا كان فأن التعب هو النتيجة المتوقعة لهذا الحمل وعليه فأن اللاعب لا يستطيع أن يؤدي الحمل التالي إلا في عودته إلي قرب حالته الطبيعية مرة ثانية . (١١ : ١٤١)

وقد أشار كل من " **زينب عبد الحميد ، ياسر علي نور الدين** " (٢٠٠٥م) نقلا عن " **ستثينوف** " عن أن مقاومة التعب والوصول باللاعب لدرجة استعادة الاستشفاء يعتمد علي منح الجسم المجهد والعضلات فرصة للراحة، وقد أشاروا بأن الراحة الايجابية لا تعطي تأثيرا مثاليا لاستعادةالاستشفاء ، ولهذا فأن دور وسائل استعادة الاستشفاء بدأ يتعاظم إلي جانب وسائل الاسترخاء البدني والنفسي .

(١٢ : ١٠٧)

ويضيف " **أبو العلا عبد الفتاح** " (١٩٩٤م) بأنه تعتمد فكرة التجهيز للبطولة علي تدريب السباح بحجم وشدة تزداد تدريجيا خلال الموسم التدريبي ، ثم يلي ذلك فترة تهدئة لحمل التدريب يعقبها ارتفاع مستوي السباح حيث يشار إلي هذه المرحلة التي يصل إليها السباح بمصطلح " التعويض الزائد " حيث يمر الرياضي بأربعة مراحل فسيولوجية خلال التدريبالمرحلة الأولي مرحلة التعب (نتيجة الأداء) ، ثم مرحلة الاستشفاء ، ثم مرحلة التعويض الزائد وهي الحالة التي يحقق فيها اللاعب أعلي مستوي خلال البطولة ثم مرحلة العودة إلي الحالة التي كان عليها الرياضي قبل التدريب ، ولذلك فأن ضبط توقيت وتوزيع حمل التدريب بحيث تقع مرحلة التعويض الزائد في نفس توقيت إقامة البطولة يعتبر من الأمور المهمة والتي لها تأثير فعال في نتائج السباح . (٢ :٥٤٥)

ومن خلال العرض السابق والاطلاع علي بعضا من المراجع العلمية،ومن خلال الخبرة الشخصية للباحث كمدرب سباحة **فقد لاحظ** أن التخطيط لحمل التدريب في فترة التهدئة القيمة (التجهيز للبطولة) كمرحلة لها دور هام في مستوي الانجاز في البطولة والتي لم تنل حظها الوفير في دراستها بعمق من قبل الدراسات العربية وليس لها إستراتيجية صريحة يتبعها المدربون علي حد علم الباحث ، والتخطيط فيها علي حد علم الباحث يأتي بانخفاض طبيعي لحمل التدريب قبل المنافسة (اعتماد المدربون علي نظرية المحاولة والخطأ) ، دون الوقوف علي مقدار الانخفاض وأيضا طول فترة الانخفاض بالحمل و كذلك تشكيل الحمل في تلك الفترة بانخفاض تدريجي ومع فترة تتراوح من أسبوعين أو ثلاثة أسابيع يمكن أن تكون فترة كبيرة تساهم في انخفاض مستوي كفاءة اللاعبين وفقدان التكيف المكتسب من برامج الإعداد السابقة للموسم الرياضي ، حيث التوازن بين الانخفاض بالحمل في فترة التهدئة القمية وبين المحافظة علي التكيفات الفسيولوجية المكتسبة أمرا في غاية الأهمية ، حيث يمكن أن ينخفض الحمل أكثر من اللازم أو يزداد الحمل ليمثل عبء زائد علي الأجهزة الحيوية والحالة النفسية للاعب .

أهمية البحث:

أهمية البحث والحاجة إليه هي أنها محاولة لتوفير مجموعة من المعلومات والحقائق التي تساهم وتكون أساس لوضع استراتيجية مناسبة في تلك الفترة ، ومحاولة لتحقيق التوازن بين التكيفات الفسيولوجية المكتسبة خلال الموسم التدريبي وبين انخفاض حمل التدريب قبل فترة التهدئة للتجهيز للبطولة ، ومحاولة الحفاظ علي يقظة الجهاز العصبي المركزي وذلك بإعطاء عدد قليل من الوحدات التدريبية ذات الحجم والشدة المرتفعة مستعينا فيها ببعض وسائل الاستشفاء لتفادي الضغوط النفسية والأعباء البدنية والفسيولوجية المصاحبة لتلك الوحدات التدريبية السابقة ذو الحجم العالي وذلك لعينة البحث قيد الدراسة ، حيث يقارن الباحث بين أسلوبين للتهدئة ، (الأسلوب الخطي بالانخفاض بالحمل) و (الأسلوب التدريجي بالانخفاض بالحمل) معتمدا فيه علي بعض وسائل الاستشفاء وتشكيل حمل التدريب وفق نظم إنتاج الطاقة .

أهدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لفترة التهدئة القمية باسلوبين مختلفين ومعرفة تأثيرهم علي :

١- بعض المتغيرات الفسيولوجية (النبض ، السعة الحيوية)

٢- المستوى الرقمي امسافة ٥٠ م – ١٠٠ م – ٢٠٠ م زحف على البطن .

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولي والتي استخدم معها الباحث أسلوب **الانخفاض الخطي** لحمل التدريب في تحسن المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لمسافة ٥٠ –١٠٠–٢٠٠م زحف علي البطن في اتجاه القياس البعدى .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانيةوالتي استخدم معها الباحث أسلوب **الانخفاض التدريجي** لحمل التدريب في تحسن المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لمسافة ٥٠–١٠٠–٢٠٠ متر زحف علي البطن في اتجاه القياس البعدى .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين.

المصطلحات الواردة في البحث :

التهدئة القمية : Tapering of peaking

مصطلح taper هو مصطلح شائع ينطبق عادة علي الانخفاض لمدة قصيرة في حمل التدريب قبل المشاركة في المنافسات . (٢٣ : ٤٩٢)

هي المرحلة التي تسبق موعد المسابقة الرئيسية وتتميز بأنها فترة تدريب لإكساب السباح بعض الراحة حتى يصل الي أفضل مستوي رقمي له في المنافسة القادمة . (٢٠ : ٣٢)

اسلوب خفض حمل التدريب الخطي في فترة التهدئة :Linear Taper

(١٠٠- ٧٥- ٥٠)يعني أنة إذا اعتبرنا أن حجم التدريب خلال الفترة التي تسبق فترة التهدئة يمثل نسبة ١٠٠% فأن حجم المسافة الأسبوعية خلال الأسبوعالأول من التهدئة يقلل إلي نسبة (٧٥%) من هذا الحجم وفي الأسبوع الثاني الذي يليه يقلل حجم التدريب بنسبة (٥٠%) من هذا الحجم .(١٦ : ١٠)

أسلوب خفض حمل التدريب التدريجي في فترة التهدئة :Exponential Taper

هي النقص التدريجي الغير خطي لحمل التدريب خلال فترة من الزمن بهدف تقليل الضغوط الفسيولوجية والسيكولوجية للتدريب اليومي وذلك للحصول علي أفضلأداء رياضي (١١:١٦)

استعادة الشفاء : Recovery

يقصد بها استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للفرد عقب تعرضه لظروف أو ضغوط غير اعتيادية بما في ذلك الجهد البدني وأحمال التدريب الرياضي . (٨ : ٢٤)

المستوي الرقمي في السباحةSwimming Level

هو المحصلة النهائية لعمليات إعداد السباحين والذي يعبر عن المستوي الرقمى في السباقات المختلفة في السباحة ويقاس بالزمن . (٨:٢٠)

الدراسات السابقة :

أولا : الدراسات العربية

١- **دراسة أحمد السيد أحمد عبدالرحيم(٢٠١٩) بعنوان "تأثير بعض أساليب التهدئة على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمى لسباحى السرعة** يهدف هذا البحث إلى التعرف على :- - تأثير الأسلوب (المتدرجة) على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لسباحي السرعة. - تأثير الأسلوب (الخطية) على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لسباحي السرعة. - تأثير الأسلوب (المفاجئة) على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لسباحي السرعة. الاستنتاجات : استنادا على ما توصلت إلية هذه الدراسة من نتائج وفى ضوء القراءات النظرية والدراسات المرتبطة أمكن للباحث للتوصل إلى الاستنتاجات الآتية : ارتفاع مستوي القدرة العضلية للسباحين والتي ظهرت تحسن في مستوى السرعة القصوى تحسن المستوى الرقمي لمسافة ٥٠مترزحف علي البطن . استخدام أسلوب الأنخفاض بالحجم المتدرج من أسلوب الأنخفاض بالحجم أفضل من الخطي والمفاجئ حيث أن هناك نسب فروق في المتغيرات والقياسات الخاصة بالبحث لصالح الهبوط التدريجي . التوصيات : ضرورة الاهتمام من قبل العاملين في المجال العلمي التطبيقي بمرحلة التهدئة التي تسبق المنافسات مباشرة لما لها مردود فعال تحسين المستوى الرقمى . إجراء مجموعة من الأبحاث المشابهة لهذه الدراسة خلال مرحلة التهدئة على عينات مختلفة من الأعمار السنية والجنس وخاصة في النواحي النفسية وأيضا المتغيرات الوظيفية ، التي لم تتناولها

هذه الدراسة ، في مجال تدريب السباحة والرياضيات الأخرى. ضرورة الاهتمام بالراحة للسباح فى فترة التهدئة . مراعاه لفروق الفردية بين السباحين .(٤)

٢- **محمد موسى على (٢٠١٨) بعنوان "دراسة التكيف التدريبي بدلالة الحد الاقصي لاستهلاك الاكسجين ومقاومة التعب ومعدل الضربات في فترتي التدريب العنيف والتهدئة للسباحين الناشئين**"ومن اهداف البحث: يهدف البحث الي توجيه الاهتمام الكافي لاستخدام القياسات البدنية والفسيولوجية والاداء الفني للسباحة-.التعرف علي دلالة الفروق بين القياس القبلي لبداية التدريب العنيف والقياس البعدى لنهاية التدريب العنيف والقياس البعدى لنهاية التهدئة للحد الاقصي لاستهلاك الاكسجين باللمليمتر/كم للسباحين الناشئين.منهج البحث: يعتمد البحث علي المنهج الوصفي.ومن نتائج البحث-: تحسن الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين (ملم/ق) نتيجة البرنامج البرنامج التدريبي لصالح فترة التهدئة حيث بلغ المتوسط (٥٨,٨) خلال القياس القبلي لبداية التدريب العنيف-.تحسن مقاومة التعب نتيجة البرنامج التدريبي لصالح فترة التهدئة.(١٨)

٣- **احمد السيد احمد (٢٠١٧) بعنوان "تاثير برنامج تدريبي للتهدئة القمية علي بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي الجودو** "إن التدريب الرياضي يهدف الى الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن من خلال أعداده وتوفير كل سبل ارتقائه ومواجهة كل العقبات التي تعوقه فمن ثم كان من الضروري أن توجه العملية التدريبية نحو إعداد متكامل وشامل للاعب. إلى ارتفاع مستوى الأداء الرياضي في رياضة الجودو بصورة كبيرة في أغلب دول العالم خاصة ف dالآونة الأخيرة بشكل واضح والذى يرجع إلى التطور في بناء البحث العلمي في مجال التدريب الرياضي للجودو . أن نشاط المنازلات بصفة عامة يعتمد على مقاومة المنافس والتغلب على أشكال مختلفة ومتنوعة من الاستجابات مع ضرورة مراعاة مسايرة خصائص تلك الاستجابات ليس فقط من الناحية المهاريةوالخططية وإنما أيضاً من الناحية البدنية حيث القوة والسرعة والمرونة والرشاقة حتى تتسم استجابات اللاعب بالفاعلية والدقة المطلوبة . إنَّ أغلب المُدَرِبين يبذلون قصارى علمهم وخبراتهم نحو إعداد لاعبيهم الاعداد الشامل لخوض المنافسات المخطط لها، مستخدمين لأحمال تدريبية مجهدة كبيرة الحجم عالية الشدة سبيلاً لرفع قدرات اللاعبين البدنية والمهارية بما يتلائم ومتطلبات واحتياجات المنافسة من كفاءة وتفوق بدنى وفنى ، ويستمرون في ذلك حتى دخول وقت التنافس اعتقاداً أنَّ ذلك يحافظ على مستوى كفاءة وقدرات لاعبيهم التى تم بناءها خلال برنامج الاعداد للمنافسة ، غير مدركون أهمية وحاجة لاعبيهم لقدر مناسب من التهدئة التى تسمح باستعادة كافة قدراتهم البدنية للتنافس . أنه يجب توجيه حمل التدريب فى الفترة التى يقترب فيها اللاعب مباشرة من البطولة الأساسية والتى تصل فى العادة من ٧-١٤ يوم قبل بدايتها حيث يكون تركيب التدريب فى هذه المدة ذو طبيعة فردية وليس له نظام محدد حيث يرتبط بعدة عوامل مثل حالة الرياضى الوظيفية والتدريبية ومقدار ثبات تكنيك المسابقة والحالة النفسية فى تلك المرحلة والخصائص الفردية للأحمال التدريبية . لذا قد أدرك الباحث مشكلة البحث والقيام بدراسة برنامج التهدئة الرئيسية لإعداد

اللاعبين للنزال للبطولة الرئيسيَّة التي سيشاركون فيها ، ومن ثمَّ شرع الباحث في تحديد مشكلته للتعرف على تأثير التهدئة الرئيسيَّة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي الجودو. ومن ملاحظة الباحث لاستخدام التهدئة القميةفى الجودو من حيث تطبيقها داخل الاندية المصرية فى الغالبية العظمى بالمناطق المختلفة بجمهورية مصر العربية لا يتم استخدام هذه المرحلة بصورة علمية، حيث قد تقتصر برامج التهدئة القمية على اليوم التدريبى الذى يسبق البطولة فقط، أو قد لا يتم استخدام تهدئة مطلقاً مع بعض اللاعبين الذين لم يتم ضبط وزن البطولة لهم ، لذا تكون المحصلة فى كثير من نماذج هؤلاء اللاعبين هو الظهور بشكل أداء غير مرضى وأقل بكثير عن التوقعات المأخوذة من واقع مستواهم الفعلى الذى وصلوا إليه بما لديهم من قدرات ومهارات وخبرات. لاشك أن استمرار تعرض اللاعب للبرامج التدريبية على طول فترات إعداده وصولا إلى مرحلة المنافسة تحتاج إلى قدر متقن من التنظيم والتخطيط السليم من حيث شدة وحجم الأحمال التدريبية ، وتوفير قدر من التهدئة للاعب قبل المنافسة بوقت مناسب – أمر هام – حتى يمكن له استعادة كل قدراته التى تم بنائها فى الفترات السابقة و بدون تنفيذ هذه التهدئة بشكل علمى متقن يظهر اللاعب خلال المنافسة بأقل من امكاناته وقد يعانى اللاعب من التعب وتقل نتائجه فى المنافسة عمَّا كان متوقع له. لذلك تعد التهدئة القمية عنصراً هاماً فى عملية إعداد اللاعب لخوض المنافسة الرياضية فى أفضل حالاته سواءً كانت البدنية والفسيولوجية والنفسية. وقد لاحظ الباحث من خلال متابعة ومشاهدة بطولات الجودو المحلية ومتابعة نتائج لاعبينا على المستوى الدولى أنَّ بعض من اللاعبين ذى المستوى العالى قد ظهروا بشكل أدنى من مستواهم الحقيقى أو المتوقع لهم أثناء مشاركتهم فى منافسات هامة ـ ولم يتأت ذلك مصادفة ـ لذا يرجع الباحث ذلك الى أنَّ هؤلاء اللاعبين فقدوا قدر كبير من مستواهم الحقيقى عند المنافسة لإجهادهم طوال فترة التدريب ودون الاعداد الجيد للمنافسة وعدم حصولهم على قدر من التهدئة الذى يناسبهم ويحافظ على مستوى الفورمة الرياضية الحقيقي لهم. بناء على ما سبق يرى الباحث أن القيام بدارسة تجريبية للتهدئة القميةللاعبى الجودو وذلك فى المرحلة السنية من (١٧–١٨) سنة بما يساعد فى وصول اللاعبين إلى حالة الفورمة الرياضية ومن ثم تفعيل دور مرحلة الإعداد لتحقيق تفوق ومستوى مشرف فى المنافسات. (٥)

٤- **محمود بهاء الدين محمود جمعة (٢٠١٦) بعنوان"تأثير إستخدام أساليب مختلفة للتهدئة القمية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي للاعبي سباحة الزحف على البطن** "يهدف البحث 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 مجموعات تجريبية نظرا لملائمة هذا المنهج لطبيعة البحث على أن تكون القياسات المستخدمة قبلية وبعدية علي عينة عمدية من سباحي العمومي بنادي المقاولون العرب المسجلين لعام ٢٠١٥م ، والبالغ عددهم ١٨ سباح وكانت أهم النتائج أثر البرنامج التدريبي بإستخدام الأساليب المختلفة للتهدئة القمية تأثيراً إيجابياً علي تحسين المتغيرات الفسيولوجية قيد

البحث (معدل النبض في الراحة ومعدل النبض بعد أداء ١٠٠ متر سباحة زحف علي البطن بأقصي سرعة و سرعة إستعادة الشفاء) لأفراد المجموعات التجريبية الثلاثة ، كما أثر البرنامج التدريبي بأستخدام الأساليب المختلفة للتهدئة القمية تأثيراً إيجابياً على تحسين متغيرات المستوى الرقمي قيد البحث (زمن أداء ٥٠ و ١٠٠ متر سباحة زحف على البطن بأقصي سرعة) لأفراد المجموعات التجريبية الثلاثة ، وتوجد فروق غير دالة إحصائياً في نسب تحسن متوسطات درجات القياسات البعدية للمتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي قيد البحث للمجموعات التجريبية الثلاثة ، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعات التجريبية الثلاثة في المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لسباحي الزحف على البطن.(١٩)

٥- **اسعد حسن عامر إسماعيل (٢٠١٦) بعنوان "تأثير إستخدام إختلاف مكونات الحمل خلال مرحلة التهدئة لسباحى ١٠٠م حرة ١٥-١٦سنة"**ومن الاهداف: معرفة تأثير إستخدام إختلاف مكونات الحمل خلال مرحلة التهدئة لسباحى ١٠٠متر حرة ١٥-١٦سنة وذلك من خلال وضع أسلوبين وهما: الإنخفاض بالحجم مع ثبات الشدة خلال فترة التهدئة.ثبات الحجم وتقليل الشدة خلال فترة التهدئة.المنهج المستخدم:إستخدم الباحث المنهج شبة التجريبى من خلال القياسين القبلى والبعدى لمجموعتين تجريبيتين بإستخدام القياس القبلى - البعدى للمجموعتين لملائمته لطبيعة الدراسة.العينة: تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وتضم جميع السباحين من فريق السباحة بنادى إستاد المنصورة الرياضى والتى تراوحت أعمارهم من ١٥-١٦سنة.ومن النتائج -: الهدف الرئيسى من التجهيز للبطولة هو تحقيق الشفاء وتجديد القوى للتخلص من تأثيرات تراكم التعب الناتجة عن التدريب خلال الموسم. الإنخفاض التدريجى بالحجم وثبات الشدة أثناء فترة التهدئة كان له تأثير إيجابى على تحسن المستوى الرقمى لزمن أداء ١٠٠متر حرة لسباحى(١٥-١٦)سنة بنادى إستاد المنصورة.(١٠)

٦- **وائل محمد صابر السعيد (٢٠١٦) بعنوان "تاثير استخدام اسلوبين مختلفين لفترة التهدئة على بعض دلالات مرحلة التعويض الزائد ومستوى الانجاز لسباحى المسافات المتوسطة (دراسة مقارنة)**"يهدف البحث إلي تأثير استخدام أسلوبين مختلفين لفترة التهدئة على بعض دلالات مرحلة التعويض الزائد و مستوى الإنجاز لسباحي المسافات المتوسطة (دراسة مقارنة). الاستنتاجات : - توجد فروق ذات دلالة معنوية فى جميع المتغيرات البيوكيميائية (قيد البحث) ما عدا للأس الهيدروجيني، والكرياتنيين، والنبض أثناء الراحة لمسافة ٢٠٠م زحف على البطن نتيجة لانخفاض الأحجام التدريبية خلال مرحلة التهدئة (باستخدام أسلوب الانخفاض التدريجي ، أسلوب الانخفاض المنتظم). - توجد فروق ذات دلالة معنوية فى جميع المتغيرات الفسيولوجية (قيد البحث) ما عدا للأس الهيدروجيني، والكرياتنيين النبض أثناء الراحة لمسافة ٢٠٠م زحف على البطن نتيجة لانخفاض الأحجام التدريبية خلال مرحلة التهدئة (باستخدام أسلوب الانخفاض التدريجي ، أسلوب الانخفاض المنتظم). - تحسن المستوى الرقمي لمسافة السباق التخصصية وخاصة لمسافة ٢٠٠م

نتيجة لانخفاض الأحجام التدريبية خلال مرحلة التهدئة (باستخدام أسلوب الانخفاض التدريجي، أسلوب الانخفاض المنتظم). – تحسن مستوى الأداء المهارى من خلال زيادة طول الشدة وانخفاض معدل الشدات نتيجة لانخفاض الأحجام التدريبية خلال مرحلة التهدئة (باستخدام أسلوب الانخفاض التدريجي ، أسلوب الانخفاض المنتظم). – استخدام البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية يؤدى إلى تحسن أفضل من البرامج التدريبية الارتجالية. – استخدام أسلوب الانخفاض المتدرج قد حقق نسب تحسن أفضل فى المتغيرات (قيد البحث) عن استخدام أسلوب الانخفاض المنتظم. التوصيات : – ضرورة الاهتمام من قبل العاملين فى المجال العلمي التطبيقي بمرحلة التهدئة التي تسبق المنافسات مباشرة لما لها مردود فعال فى نقل السباح من مرحلة الأعداد إلى مرحلة النافسات. – إجراء مجموعة من الأبحاث المشابهة لهذه الدراسة خلال مرحلة التهدئة على عينات مختلفة من الأعمار السنية والجنس وخاصة فى مجال النفسية والمتغيرات الوظيفية، وأيضا القدرات البدنية التي لم هذه الدراسة ، فى مجال تدريب السباحة والرياضات الأخرى. – ضرورة استخدام أسلوب الانخفاض التدريجي بالحمل لما له من مردود ايجابي على معدلات النبض والمستوى الرقمي لسباحي المسافات المتوسطة. – إجراء مزيد من الدراسات على الأساليب الأخرى التي يمكن أستخدمها خلال مرحلة التهدئة. – إجراء المزيد من الدراسات على مراحل سنية أخرى من السباحين.(٢١)

٧- **محمد عبد العزيز السيد خليل (٢٠١٣ م) بعنوان**" **تاثير التدريب المركب بفترات تهدئة قمية متباينة على بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمى لعدائى المسافات المتوسطة**" . يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير التدريب المركب باستخدام فترات تهدئة قمية متباينة لعدد (٥ – ٣ – ١) وحدة أسبوعياً لعينة البحث من عدائي المسافات المتوسطة والمنهج المطبق فى البحث المنهج التجريبي تمثلت عينة البحث فى (١٥) عداء للمسافات المتوسطة ٨٠٠م–١٥٠٠م ، والذين يمثلون بعض الأندية المتقدمة ويقومون بالتدريب بأندية بمدينة الاسماعيلية (السكة الحديد – الجيش – الإسماعيلى) وذلك خلال الموسم الرياضي ٢٠١٣/٢٠١٢م وجاءت اهم النتائج أثرالتدريب المركب بفترات التهدئة القمية تأثيراً إيجابياً على تطوير القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة (١٥)

٨- **يونس محمود سعيد أبو حصيرة (٢٠١٣ م) بعنوان** " **مقارنة بين تأثير الهبوط التدريجي والمفاجئ للحمل على المستوى الرقمي لسباحي السرعة الناشئين بدولة فلسطين**" . هدفت الدراسة إلى تحديد الأسلوب الأفضل الذي يمكن استخدامه خلال مرحلة التهدئة بالنسبة لسباحي السرعة الناشئين بدولة فلسطين وتم اختيار المنهج التجريبي ريت الدراسة على عينة تم اختيارها بالطريقة العمدية من السباحين الناشئين ١٤و١٥ سنة من نادي نماء الرياضي بمدينة غزة بدولة فلسطين للموسم الرياضي ٢٠١١–٢٠١٢م، وقد بلغ حجم العينة (٣٠) سباح ناشئ وتم توزيعهم إلي ثلاث

مجموعات، وقد أظهرت الدراسة أن استخدام مرحلة التهدئة كان له أثرا ايجابيا على تحسن الأداء عند سباحي السرعة في مدينة غزة بدولة فلسطين. كما وأظهرت الدراسة مردودا ايجابيا على مستوى الأداء عند استخدام أسلوبي الهبوط التدريجي والهبوط المفاجئ، و أثبتت النتائج البعدية للقياسات (البدنية والمهارية) لسباحي السرعة لمرحلة ١٤-١٥ سنة فروقا لصالح أسلوب الهبوط التدريجي حيث إن استخدام أسلوب الهبوط التدريجي بالحمل كان أفضل من أسلوب الهبوط المفاجئ بالحمل. (٢٢)

٩- **أحمد سعد قطب (٢٠١٠ م)بعنوان " تأثير استخدام اسلوبين من التهدئه على المستوى الرقمى لسباحه السرعه مرحلتى ١٣ و ١٦ سنه"** . تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الاساليب الاكثر تأثيرا على المستوى الرقمى لسباحى السرعة التى يمكن استخدامها خلال مرحلة التهدئه وتم اختيار المنهج التجريبي على عينة عمدية من سباحى السرعة بنادى سموحه الرياضى مرحلتى ١٣ و ١٦ سنه وكان قوامها ٣٦ سباح تقسيم العينة إلى أربع مجموعات تجريبية ارتفاع المستوى الرقمى والبدنى للمجموعات التجريبية الأربعة بصفه عامة ، حدوث 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) . (٧)

١٠- **أحمد بيومي الشافعي بيومي (٢٠١٠م) تأثير خفض الحمل التدريبي قبل السباق علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابقي ١٥٠٠ م جري** يهدف هذا البحث إلي التعرف علي تأثير خفض الحمل التدريبي قبل السباق علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابقي ١٥٠٠ م جري المنهج التجريبي اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ العاب القوي تحت ١٨ سنة وتم تقسيم العينة الي مجموعتين متكافئتين اهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية الأولي علي الثانية في بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوي الرقمي بسبب تأثير استخدام خفض الحمل التدريبي الغير خطي السريع.(٦)

ثانيا : الدراسات الأجنبية

١١- **بوسكيت واخرون (٢٠٠٧) bosquet, et al بعنوان "تاثير انخفاض الحمل علي الاداء الرياضي"** .وتهدف الى التعرف علي تقييم التغييرات الناتجة عن خفض الحمل التدريبي والاثار المترتبة علي اداء رياضي المنافسات المنهج التجريبى افضل مدة خفض للحمل قبل المنافسة هي اسبوعين بخفض الحجم من ٤١-٦٠ % ددون تغيير في الكثافة والتردد (٢٣)

١٢- **حجة الله واخرون (2011) . Hojatoll ah, et al بعنوان "تأثيرات انخفاض الحمل علي قدرة تكرار العدو والقدرة الهوائية القصوي لدي لاعبي كرة القدم الذكور "** التعرف علي الاثار الناتجة عن التوقف عن التدريب لمدة اسبوعين علي القدرات الهوائية والاهوائية والقدرة علي تكرار العدو . وتم اختيارالمنهج التجريبى وتم اختيار العينة ١٨ لاعبا كرة قدم طلاب الجامعة الذكور .وجاءت اهم النتائج فترة توقف التدرب لمدة أسبوعين قد أدت الي تحسن في القدرة علي تكرار العدو لدي لاعبي كرة القدم عينة الدراسة.(٢٥)

خطة وإجراءات البحث :

تحقيقاً لأهداف البحث واختباراً لفروضه سوف يتبع الباحث الخطوات التالية :

أولا : منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، الذي يعتمد على القياس القبلي والبعدى لمجموعتين تجريبيتين ، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث .

ثانيا : مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من السباحين المسجلين بالاتحاد الاماراتى للسباحة

ثالثا : عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق العمومي للسباحة النصر الرياضى وقوامها (٢٠) سباح ، منها عدد (٤) سباح للعينة الاستطلاعية و (١٦) سباح للعينة الأساسية (عدد ١٠ سباحين للمجموعةالتجريبية الأولي ، وعدد ١٠ سباحين للمجموعة التجريبية الثانية) .

جدول (1)

توصيف عينة البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	14.800	15.000	1.322	0.201-
الطول	سم	166.100	165.500	3.865	0.297-
الوزن	كجم	52.900	54.000	4.778	1.501-
العمر التدريبي	سنة	4.750	4.500	1.251	0.347

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الإلتواء لمتغيرات (السن ، الوزن ، الطول ، العمر التدريبي)لعينة البحث ككل ، كما يتضح تجانس افراد عينة البحث ككل فى هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الإلتواء بين (± ٣).

جدول (2)

توصيف عينة البحث التجريبية (١)

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	15.100	15.000	0.738	0.166-
الطول	سم	167.400	168.000	2.836	0.107-
الوزن	كجم	54.300	54.500	1.889	0.416-
العمر التدريبي	سنة	5.000	5.000	0.816	0.000

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الإلتواء لمتغيرات (السن ، الوزن ، الطول ، العمر التدريبي) لعينة البحث التجريبية (١) ، كما يتضح تجانس افراد عينة البحث التجريبية (١)فى هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الإلتواء بين (± ٣).

جدول (3)

توصيف عينة البحث التجريبية (٢)

ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	14.500	14.000	1.716	0.330
الطول	سم	164.800	164.500	4.442	0.213
الوزن	كجم	51.500	53.000	6.346	0.756-
العمر التدريبي	سنة	4.500	4.000	1.581	0.843

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الإلتواء لمتغيرات (السن ، الوزن ، الطول ، العمر التدريبي) لعينة البحث التجريبية (٢) ، كما يتضح تجانس افراد عينة البحث التجريبية (٢)فى هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الإلتواء بين (± ٣).

جدول (٤)

توصيف عينة البحث في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي لعينة البحث الكلية

ن = ٢٠

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المستوى الرقمي	50 FREE		33.668	33.285	2.815	0.837
	100 FREE		71.801	70.945	5.675	1.138
	200 FREE		150.244	148.175	8.757	0.229
المتغيرات الفسيولوجية	H.R /m/rest		85.350	85.000	6.426	0.383
	H.R /m/swim		175.900	177.000	9.564	0.777-
	TV+IRV+ERV=vital capacity		3180.000	3200.000	597.891	0.159-

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث في القياس القبلي لعينة البحث الكلية.

كما يتضح تجانس افراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين (± ٣).

جدول (٥)

توصيف عينة البحث في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي لعينة البحث التجريبية(١)

ن = ١٠

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المستوى الرقمي	50 FREE		32.806	32.885	2.123	0.306-
	100 FREE		70.809	71.440	4.197	0.018
	200 FREE		150.789	149.285	5.421	0.573
المتغيرات الفسيولوجية	H.R /m/rest		85.000	84.000	5.944	0.635
	H.R /m/swim		177.100	179.500	10.148	1.347-
	TV+IRV+ERV=vital capacity		2960.000	3050.000	392.145	0.012-

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث في القياس القبلي لعينة البحث التجريبية (١).

جدول (٦)

توصيف عينة البحث في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي لعينة البحث التجريبية (٢)

ن = ١٠

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المستوى الرقمي	50 FREE		34.529	33.675	3.251	0.806
	100 FREE		72.792	70.635	6.942	1.133
	200 FREE		149.698	148.135	11.482	0.319
المتغيرات الفسيولوجية	H.R /m/rest		85.700	85.000	7.181	0.234
	H.R /m/swim		174.700	176.000	9.322	0.344-
	TV+IRV+ERV=vital capacity		3400.000	3600.000	702.377	1.039-

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث في القياس القبلي لعينة البحث التجريبية (٢).

كما يتضح تجانس افراد العينة في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين (± ٣).

خطوات اجراء البحث:

١. التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على (4) سباحين من نفس المرحلة السنية من خارج العينة المطبق عليها البحث ، من اجل الوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية وذلك لإيجاد الحلول المناسبة لها ، تهدف التجربة الاستطلاعية الى :

١. تدريب المساعدين على اجراء الاختبارات .
٢. تصميم استمارة القياسات والاختبارات لطرق التدريب.

٢.القياس القبلى :

تم اخذ القياس القبلى للمستوى الرقمى ومعدل النبض فى الراحة واثناء التدريب والسعة الحيوية بتاريخ ١- ٨ - ٢٠١٩

٢. التجربة الرئيسية :-

الخطة الزمنية ومحاور البرنامج التدريبى

جدول (٧)

محاور البرنامج التدريبى

	البرنامج	التواريخ
البرنامج	**بطولة كأس الامارات ٢٠٢٠**	٢٨- ٢٩ /٢/ ٢٠٢٠.
	القياس القبلى لمتغيرات البحث	١- ٨ – ٢٠١٩
	القياس البعدى لمتغيرات البحث	٢٠٢٠/٢/١.
	البرنامج التدريبى	من ١/٨/ ٢٠١٩ وحتى ٢٠٢٠/٢/١.
	عدد اسابيع التهدئة	١٥-١-٢٠٢٠ وحتى ٣١-١-٢٠٢٠
	عدد الأسابيع التدريبية	(٢٦ اسبوع) (ماكروسيكل واحدة).
	العدد الاجمالى للوحدات التدريبية	(١٥٦) وحدة تدريبية.
	عدد الوحدات الاسبوعية	(٦) وحدات تدريبية في الأسبوع.
	عدد الساعات التدريبية	(٣١٢ ساعة).

جدول (٨)

الخطة الزمنية الموسم التدريبى

	فترات الموسم		عدد الاسابيع
١	فترة الاعداد	**الإعداد العام**	١٢ اسابيع
٢		**الإعداد الخاص**	٨ اسابيع
٣	فترة المنافسات	**التدريب العنيف (ما قبل المنافسة)**	٤ اسابيع
٤		**التهدئة/التهيئة**	٢ اسبوع

تصميم البرنامج التدريبى:

صمم البرنامجين التدريبين لتدريب السباحة لموسم واحد (ماكروسيكل) للمشاركة فى بطولة كأس الامارات ٢٠٢٠ شمل البرنامج الفترات التالية (الاعداد العام – الاعداد الخاص – التدريب العنيف (ما قبل المنافسة)– **التهدئة او التهيئة**) وشملت مرحلة التهدئة اسبوعين باسلوبين مختلفين للتهدئة وتم مراعاة المبادئ والاسس الفنية لتصميم البرنامج التدريبى :

– مراعاة خصوصية المرحلة السنية من حيث(الحجم – الشدة – الراحات البينية)

– مراعاة التدرج فى الارتقاء بالحمل التدريبي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة.

– مراعاة اجراء مواعيد الاختبارات والقياسات فى الموسم التدريبى لتقنين الاحمال التدريبية فى الموسم.

– مراعاة اجراء القياس القبلى فى الاسبوع الثالث من الاعداد العام والقياس البعدى فى بطولة كأس الامارات لسباحة لموسم ٢٠٢٠ بتاريخ ٢٠٢٠/٢/١

– مراعاة استمرارية السباحين فى الحضور والالتزام بالبرنامج التدريبى لتطبيق البرنامج على جميع السباحين قيد البحث.

– قد تم التدرج بالشدة من الاسبوع الاول حتى الاسبوع الرابع عشر فى فترة التدريب العنيف وقد تم تحديد الشدة من العتبة الفارقة (اختبارات العتبة الفارقه فى اول الموسم) .

– مراعاة العوامل الخارجية التى تؤثر فى التدريب (غياب اللاعبين – تغيير المواعيد).

– تم البدء بعدد ٦ وحدات تدريبية من اول الموسم التدريبي

– الموسم التدريبي لبطولة واحدة بدء من ٢٠١٩/٨/١ حتى ٢٠٢٠/١/٣١.

– **البدء فى مرحلة التهدئة اوالتهيئة بتاريخ ١٥-١-٢٠٢٠ للمجموعتين التجريبيتين .**

تطبيق التجربة الاساسية :

قام الباحث بتطبيق برنامج التهدئة على مجموعتين تجريبيتين على العينة التى قوامها (٢٠) سباح تحت ١٤ سنة ناشئين لمدة اسبوعين وذلك فى الفترة من يوم ٢٠٢٠/١/١٥ حتى ٢٠٢٠/١/٣١ بالاسلوب التدريجى (١٠ سباحين) والاسلوب الخطى (١٠ سباحين) وقام الباحث بإجراء القياسات للمتغيرات (قياس النبض– السعة الحيوية– المستوى الرقمى(٥٠-١٠٠-٢٠٠)) بمساعدة (٣) مدربين مساعدين للباحث .

خطة اجراء القياسات خلال مراحل الموسم التدريبى :

كانت القياسات خلال فترات الموسم التدريبى فى المواعيد التالية :

– **الاسبوع الثالث (الاعداد العام)** : يتم تطبيق قياس السرعة القصوى والسعة الحيوية والنبض والمستوى الرقمى.

– **(فترة المنافسة):** يتم تطبيق قياس السعة الحيوية ومعدل النبض والمستوى الرقمى.

رابعا: الادوات والاجهزة والاختبارات المستخدمة فى البحث:

الادوات والاجهزة المستخدمة :

قام الباحث بتحديد الأدوات المستخدمة في البحث :

١. ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
٢. رستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتر .
٣. ساعة إيقاف.
٤. سبيروميتر لقياس السعة الحيوية .
٥. ساعة قياس النبض و زمن اداء ٥٠-١٠٠-٢٠٠ متر زحف علي البطن .
٦. استمارة جمع البيانات الخاصة بكل لاعب .
٧. الدراسة الأستطلاعية .

الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

١- المستوي الرقمي لسباحة الزحف علي البطن لسباقات السرعة ٥٠ -١٠٠-٢٠٠ متر .
٢- قياس النبض
٣- السعة الحيوية

خامسا : الخطوات التنفيذية للدراسة :

١- اختيار العينة من المسجلين ضمن فريق العمومي بنادي النصر الرياضى لموسم ٢٠١٩-٢٠٢٠.

٢- إجراء الدراسة الاستطلاعية : سوف يقوم الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها (٤) سباحين من نفس المرحلة العمرية من داخل مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وذلك بهدف التعرف علي:

أ- تحديد عدد المساعدين وتدريبهم لمساعدة الباحث في أجراء الدراسة .

ج- تحديد مدي ملائمة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج والقياسات.

د- التأكد من صلاحية أماكن تنفيذ البرنامج وتحديد المشاكل والصعوبات التي يمكن أن تعترض إجراء البرنامج أو القياسات ووضع الحلول المناسبة لها.

هـ- تصميم استمارة خاصة بتسجيل بيانات وقياسات البحث.

٣- إجراء القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية :

أ- استخدام جهاز الرستاميتر لقياس الطول .

ب-استخدام جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن .

جـ- استخدام جهاز الاسبيروميتر لقياس السعة الحيوية.

د- اختبار ٥٠-١٠٠-٢٠٠ متر سباحة زحف علي البطن من خلال ساعة ايقاف .

هـ- قياس النبض أثناء الراحة وبعد المجهود مباشرة من خلاله ساعة قياس النبض.

٤- تصميم البرنامج التدريبي المقترح ، والذي يحتوي علي العناصر الأتية :

١. **هدف البرنامج :** يهدف البرنامج إلي محاولة الحفاظ علي التوازن بين المكتسبات التدريبية للموسم التدريبي و بين الانخفاض بحمل التدريب أثناء فترة التهدئة القمية لذات الموسم .
٢. **محتوي البرنامج :** يحتوي البرنامج علي مجموعة من "الأساليب التدريبية"(مستعينا بتقسيم ماجليشيو لمستويات التدريب السبعة وفق نظم إنتاج الطاقة).
٣. -**أسس وضع البرنامج :** بفترة تدريبية ١٥ يوم قبل المنافسة بواقع وحدة تدريبية يوميا وزمن كل وحدة،وكذلك تحديد درجة حجم وشدة الحمل المستخدم في كل وحدة وأسلوب تشكيله والمبادئ الفسيولوجية والتدريبية ، ودورة الحمل.
٤. **أساليب التنفيذ :** سيتم تنفيذ البرنامج بشكل جماعي لأفراد عينة البحث التجريبية وسوف يراعي الباحث الفروق الفردية مستخدما الأشكال الفردية والزوجية وذلك بما يناسب خصائص الأفراد .
٥. **أساليب التقويم :** الاختبارات القبلية والبعديه باستخدام الزمن لقياس السرعة واختبارات السعة الحيوية والنبض .

٥- تطبيق البرنامج للتهدئة القمية علي المجموعتين.

٦- إجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبيتين.

٧- جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها وتبويبها ثم معالجتها إحصائيا

خامساً : المعالجات الإحصائية المستخدمة :

سوف يتم استخدام المعاملات الإحصائية المناسبة لطبيعة و احتياجات البحث وسيتم الاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS) لحساب المعاملات الإحصائية قيد البحث طبقا لأحدث إصدار ووفقا لما يلي :

- المتوسط الحسابي . - الوسيط.
- الالتواء . - الانحراف المعياري.
- دلالة الفروق بين المجموعات .

عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (٩)

دلاله الفروق بين المجموعة التجريبية (١) والمجموعة التجريبية (٢) في متغيرات النمو

ن=٢٠

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
العمر	التجريبية (١)	10	11.90	119.00	1.086	0.277
	التجريبية (٢)	10	9.10	91.00		
الطول	التجريبية (١)	10	12.30	123.00	1.367	0.172
	التجريبية (٢)	10	8.70	87.00		
الوزن	التجريبية (١)	10	11.60	116.00	0.836	0.403
	التجريبية (٢)	10	9.40	94.00		
العمر التدريبي	التجريبية (١)	10	12.05	120.50	1.209	0.227
	التجريبية (٢)	10	8.95	89.50		

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هى ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية (١) والمجموعة التجريبية (٢)فمتغيرات النمو (السن ، الوزن ، الطول ، العمر التدريبي)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

جدول (١٠)

دلاله الفروق بين المجموعة التجريبية (١) والمجموعة التجريبية (٢) في المتغيرات قيد البحث

ن=٢٠

المتغيرات		المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
المستوى الرقمي	50 FREE	التجريبية (١)	10	9.10	91.00	1.058	0.290
		التجريبية (٢)	10	11.90	119.00		
	100 FREE	التجريبية (١)	10	10.30	103.00	0.151	0.880
		التجريبية (٢)	10	10.70	107.00		
	200 FREE	التجريبية (١)	10	11.00	110.00	0.378	0.705
		التجريبية (٢)	10	10.00	100.00		
المتغيرات الفسيولوجية	H.R /m/rest	التجريبية (١)	10	10.20	102.00	0.228	0.820
		التجريبية (٢)	10	10.80	108.00		
	H.R /m/swim	التجريبية (١)	10	11.45	114.50	0.721	0.471
		التجريبية (٢)	10	9.55	95.50		
	TV+IRV+ERV=vital capacity	التجريبية (١)	10	8.10	81.00	1.816	0.069
		التجريبية (٢)	10	12.90	129.00		

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هى ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية (١) والمجموعة التجريبية (٢) فى المتغيرات قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين

عرض النتائج :

١- المجموعة التجريبية (١):

جدول (١١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمتغيرات قيد البحث في القياس القبلى والقياس البعدى لعينة البحث التجريبية (١)

ن= ١٠

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلى		القياسالبعدى	
			المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
المستوى الرقمي	50 FREE		32.806	2.123	30.160	1.980
	100 FREE		70.809	4.197	66.950	4.967
	200 FREE		150.789	5.421	146.821	5.200
المتغيرات الفسيولوجية	H.R /m/rest		85.000	5.944	80.300	4.423
	H.R /m/swim		177.100	10.148	172.100	10.535
	TV+IRV+ERV=vital capacity		2960.000	392.145	3210.000	398.469

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمتغيرات قيد البحث فى القياس القبلى والقياس البعدى لعينة البحث التجريبية (١).

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لعينة البحث فى

المستوى الرقمى والمتغيرات الفسيولوجية لعينة البحث التجريبية (١)

ن=١٠

المتغيرات		الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
المستوى الرقمي	50 FREE	−	10	5.50	55.00	2.805*	0.005
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
	100 FREE	−	10	5.50	55.00	2.803*	0.005
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
	200 FREE	−	10	5.50	55.00	2.803*	0.005
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
المتغيرات الفسيولوجية	H.R /m/rest	−	10	5.50	55.00	2.820*	0.005
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
	H.R /m/swim	−	10	5.50	55.00	2.825*	0.005
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
	TV+IRV+ERV=vital capacity	−	0	0.00	0.00	2.844*	0.004
		+	10	5.50	55.00		
		=	0				

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هى ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى ولصالح القياس البعدفى المتغيرات قيد البحث لعينة البحث التجريبية (١) .

٢- المجموعة التجريبية (٢):

جدول (١٣)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمتغيرات قيد البحث في القياس القبلى والقياس البعدى لعينة البحث التجريبية (٢)

ن= ١٠

المتغيرات		وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى	
			المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى
المستوى الرقمي	50 FREE		34.529	3.251	31.339	3.500
	100 FREE		72.792	6.942	67.866	7.368
	200 FREE		149.698	11.482	146.503	11.239
المتغيرات الفسيولوجية	H.R /m/rest		85.700	7.181	82.300	6.413
	H.R /m/swim		174.700	9.322	171.000	9.821
	TV+IRV+ERV=vital capacity		3400.000	702.377	3490.000	762.234

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمتغيرات قيد البحث فى القياس القبلى والقياس البعدى لعينة البحث التجريبية (٢).

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لعينة البحث فى

المستوى الرقمى والمتغيرات الفسيولوجية لعينة البحث التجريبية (٢)

ن=١٠

المتغيرات		الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
المستوى الرقمي	50 FREE	−	10	5.50	55.00	2.803*	0.005
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
	100 FREE	−	10	5.50	55.00	2.803*	0.005
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
	200 FREE	−	10	5.50	55.00	2.803*	0.005
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
المتغيرات الفسيولوجية	H.R /m/rest	−	10	5.50	55.00	2.814*	0.005
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
	H.R /m/swim	−	10	5.50	55.00	2.818*	0.005
		+	0	0.00	0.00		
		=	0				
	TV+IRV+ERV=vital capacity	−	1	10.00	10.00	1.890	0.059
		+	9	5.00	45.00		
		=	0				

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هى ١,٩٦

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى ولصالح القياس البعدفى المتغيرات قيد البحث لعينة البحث التجريبية (٢) .

كما يتضح من الجدول أنه توجد فروق غير داله احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى في متغير TV+IRV+ERV=vital capacity.

جدول (١٥)

معدل تغير المتغيرات قيد البحث فى القياس البعدى عن القياس القبلى لعينة البحث التجريبية (١) والتجريبية (٢)

المتغيرات		التجريبية (١)			التجريبية (٢)		
		القياس القبلى المتوسط الحسابي	القياس البعدى المتوسط الحسابي	معدل التغير %	القياس القبلى المتوسط الحسابي	القياس البعدى المتوسط الحسابي	معدل التغير %
المستوى الرقمي	50 FREE	32.806	30.160	%٨,٠٧	34.529	31.339	%٩,٢٤
	100 FREE	70.809	66.950	%٥,٤٥	72.792	67.866	%٦,٧٧
	200 FREE	150.789	146.821	%٢,٦٣	149.698	146.503	%٢,١٣
المتغيرات الفسيولوجية	H.R /m/rest	85.000	80.300	%٥,٥٣	85.700	82.300	%٣,٩٧
	H.R /m/swim	177.100	172.100	%٢,٨٢	174.700	171.000	%٢,١٢
	TV+IRV+ERV=vital capacity	2960.000	3210.000	%٨,٤٥	3400.000	3490.000	%٢,٦٥

تشير نتائج الجدول إلى معدل تغير المتغيرات قيد البحث فى القياس البعدى عن القياس القبلى للعينة البحث التجريبية(١) والتجريبية (٢).

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الاول الذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولي والتي استخدم معها الباحث أسلوب **الانخفاض الخطي** لحمل التدريب في تحسن المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لمسافة ٥٠ -١٠٠-٢٠٠م زحف علي البطن في اتجاه القياس البعدى "

١- تشير نتائج جدول رقم (١١) وجدول رقم (١٢)وجدول رقم (١٥) إلى أنه توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى متغير السعة الحيوية للمجموعة التجريبية الاولى عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بلغت (٢,٨٤٤) وبمعدل تغير (٨,٤٥%)

٢- تشير نتائج جدول رقم (١١) وجدول رقم (١٢) وجدول رقم (١٥) إلى أنه توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى متغير معدل النبض فى الراحة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بلغت (٢,٨٠٣) وبمعدل تغير (٥,٥٣%)

٣- تشير نتائج جدول رقم (١١) وجدول رقم (١٢) وجدول رقم (١٥) إلى أنه توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى متغير معدل النبض فى المجهود عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بلغت (٢,٨٢٥) وبمعدل تغير (٢,٨٢%)

٤- تشير نتائج جدول رقم (١١) وجدول رقم (١٢) وجدول رقم (١٥) إلى أنه توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى متغير المستوى الرقمى ٥٠ متر عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بلغت (٢,٨٠٥) وبمعدل تغير (٨,٠٧%)، ومتغير المستوى الرقمى ١٠٠ متر عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بلغت (٢,٨٠٣) وبمعدل تغير (٥,٤٥%)، متغير المستوى الرقمى ٢٠٠ متر عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بلغت (٢,٨٠٣) وبمعدل تغير (٢,٦٣%)

وقد اتفقت تلك النتائج مع دراسة كلا من **أحمد السيد أحمد عبدالرحيم (٢٠١٩) بعنوان** "**تأثير بعض أساليب التهدئة على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمى لسباحى السرعة** ودراسة **محمد موسى على (٢٠١٨) بعنوان** "**دراسة التكيف التدريبي بدلالة الحد الاقصي لاستهلاك الاكسجين ومقاومة التعب ومعدل الضربات في فترتي التدريب العنيف والتهدئة للسباحين الناشئين**" ودراسة **احمد السيد احمد (٢٠١٧) بعنوان** "**تاثير برنامج تدريبي للتهدئة القمية علي بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي الجودو** واختلفت مع دراسة **يونس محمود سعيد أبو حصيرة (٢٠١٣ م) بعنوان** " **مقارنة بين تأثير الهبوط التدريجي والمفاجئ للحمل على المستوى الرقمي لسباحي السرعة الناشئين بدولة فلسطين**" . ودراسة **أحمد بيومي الشافعي بيومي (٢٠١٠م) تأثير خفض الحمل التدريبي قبل السباق علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابقي ١٥٠٠ م جري**

مناقشة نتائج الفرض الثانى الذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانيةوالتي استخدم معها الباحث أسلوب **الانخفاض التدريجي** لحمل التدريب في تحسن المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لمسافة ٥٠-١٠٠-٢٠٠ متر زحف علي البطن في اتجاه القياس البعدى "

١- **تشير نتائج جدول رقم (١٣) وجدول رقم (١٤) وجدول رقم (١٥)إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى فى متغير السعة الحيوية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وبلغت (١,٨٩٠) بمعدل تغير (٢,٦٥%)**

٢- تشير نتائج جدول رقم (١٣) وجدول رقم (١٤) وجدول رقم (١٥) إلى أنه توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى متغير معدل النبض فى الراحة عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بلغت (٢,٨١٤) بمعدل تغير (٣,٩٧%)

٣- تشير نتائج جدول رقم (١٣) وجدول رقم (١٤) وجدول رقم (١٥) إلى أنه توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى متغير معدل النبض فى المجهود عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بلغت (٢,٨١٨) بمعدل تغير (٢,١٢%)

٤- تشير نتائج جدول رقم (١٣) وجدول رقم (١٤) وجدول رقم (١٥) إلى أنه توجد فروق ذات دلاله إحصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى ولصالح القياس البعدى فى متغير المستوى الرقمى ٥٠ متر عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بلغت (٢,٨٠٣) بمعدل تغير (٩,٢٤%)، ومتغير المستوى الرقمى

١٠٠ متر عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بلغت (٢,٨٠٣) بمعدل تغير (٦,٧٧%)، متغير المستوى الرقمى ٢٠٠ متر عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بلغت (٢,٨٠٣) بمعدل تغير (٢,١٣%).

وقد اتفقت تلك النتائج مع دراسة **محمد عبد العزيز السيد خليل (٢٠١٣ م) بعنوان" تاثير التدريب المركب بفترات تهدئة قمية متباينة على بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمى لعدائى المسافات المتوسطة"** ودراسة **اسعد حسن عامر إسماعيل ٢٠١٦ بعنوان "تأثير إستخدام إختلاف مكونات الحمل خلال مرحلة التهدئة لسباحى ١٠٠م حرة ١٥-١٦سنة** ودراسة **بوسكيت واخرون (٢٠٠٧) bosquet, et al بعنوان "تاثير انخفاض الحمل علي الاداء الرياضي"** واختلفت مع دراسة **يونس محمود سعيد أبو حصيرة (٢٠١٣ م) بعنوان " مقارنة بين تأثير الهبوط التدريجي والمفاجئ للحمل على المستوى الرقمي لسباحي السرعة الناشئين بدولة فلسطين"** . ودراسة **أحمد بيومي الشافعي بيومي (٢٠١٠م) تأثير خفض الحمل التدريبي قبل السباق علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابقي ١٥٠٠ م جري**

مناقشة نتائج الفرض الثالث الذى ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين"

١- **تشير نتائج جدول رقم (٩) وجدول رقم (١٠) إلى أنه لا توجد فروق داله إحصائيا بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين فى متغيرات البحث**

وقد اتفقت تلك النتائج مع دراسة **وائل محمد صابر السعيد (٢٠١٦) بعنوان "تاثير استخدام اسلوبين مختلفين لفترة التهدئة على بعض دلالات مرحلة التعويض الزائد ومستوى الانجاز لسباحى المسافات المتوسطة (دراسة مقارنة)"** ودراسة **بوسكيت واخرون (٢٠٠٧) bosquet, et al بعنوان "تاثير انخفاض الحمل علي الاداء الرياضي" واختلفت مع دراسة أحمد بيومي الشافعي بيومي (٢٠١٠م) تأثير خفض الحمل التدريبي قبل السباق علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابقي ١٥٠٠ م جري**

<u>الاستخلاصات:</u>

فى حدود هذة الدراسة واسترشادا بأهدافها والخطوات المتبعة فيه للتحقق من صحة الفروض وفى ضوء القياسات المستخدمة وفى حدود عينة البحث والاسلوب الاحصائى المستخدم توصل الباحث الى الاستخلاصات التالية :

١- استخدام الاسلوب التدريجى فى مرحلة ما قبل المنافسات (التهدئة) يحدث تغيير واضح فى التطور الرقمى والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

٢- استخدام الاسلوب الخطى فى مرحلة ما قبل المنافسات (التهدئة) يحدث تغيير واضح فى التطور الرقمى والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث

٣- تطبيق برنامج تدريبى مقنن يساعد فى الوصول الى معدل تغير فى نسب التحسن لصالح القياسات البعدية على مدار الموسم التدريبى وخاصة عند تطبيق برنامج تدريبى مقنن فى فترة التهدئة سواء بالاسلوب الخطى او الاسلوب التدريجى

٤- لا توجد فروق واضحة بين اسلوبين التهدئة قيد البحث لذلك يمكن استخدام الاسلوب الانسب والامثل للفرق الرياضية وفقا للفروق الفردية للسباحين

التوصيات :

١- يمكن تطبيق اسلوب التهدئة التدريجى او اسلوب التهدئة الخطى للناشئين لتحسن المستوى الرقمى .

٢- المتابعة المستمرة لتطور المستوى الرقمى للسباحين والمتغيرات الفسيولوجية خلال فترات الموسم التدريبى وتحديدا فى فترة التهدئة ما قبل المنافسات .

٣- وضع برامج لفترات التهدئة ما قبل المنافسات بالاسلوبين (الخطى – التدريجى) للناشئين لرصد مدى التحسن الرقمى .

المراجع

أولا : المراجع العربية :-

١ أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) : التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢ ـــــــ(١٩٩٤م) : تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربي ،القاهرة .

٣ ـــــــ ، حـازم حسين سالم الاتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة ، دار الفكر العربي ،

(٢٠١١م) : القاهرة .

٤ أحمد السيد أحمد عبدالرحيم(٢٠١٩): "تأثير بعض أساليب التهدئة على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمى لسباحى السرعة. رسالة (ماجستير) – جامعة المنصورة. كلية التربية الرياضية. قسم التدريب الرياضي.

٥ احمد السيد احمد (٢٠١٧): "تاثير برنامج تدريبي للتهدئة القمية علي بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبي الجودو دراسة (دكتوراة)– جامعة بنها. كلية التربية الرياضية. قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات.

٦ أحمد بيومي الشافعي بيومي (٢٠١٠م) : تأثير خفض الحمل التدريبي قبل السباق علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لمتسابقي ١٥٠٠ م جري ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة قناة السويس فرع بورسعيد .

٧ أحمد سعد قطب (٢٠١٠ م) : تأثير استخدام أسلوبين من التهدئة على المستوى الرقمي لسباحه السرعةمرحلتي ١٣ و ١٦ سنه ، كلية تربية رياضية ، جامعة إسكندرية .

٨ احمد نصر الدين (٢٠٠٣) : فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٩ أسامة كامل راتب ، علي محمد ذكي (١٩٩٢م): الأسس العلمية لتدريب السباحة ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

١٠ اسعد حسن عامر إسماعيل ٢٠١٦: "تأثير إستخدام إختلاف مكونات الحمل خلال مرحلة التهدئة لسباحى ١٠٠م حرة ١٥-١٦سنة" رسالة (ماجستير) – جامعة حلوان. كلية التربية الرياضية للبنين . قسم تدريب الرياضات الفردية.

١١ بهاء الدين ابراهيم سلامة (١٩٩٤م) : فسيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، ،دار الفكر العربي، القاهرة .

١٢ زينب عبد الحميد ياسر ، ياسر علي نور الدين (٢٠٠٥م) : التدليك للرياضيين وغير الرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة

١٣ عالية رجب حسن محمد الصعيدى (٢٠٠٨م) : : دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة لتأثير بعض وسائل الاستشفاء خلال فترة التهدئة وعلاقتها بالمستوى الرقمى لناشئى السباحة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس .

١٤ عويس الجبالي ، تامر الجبالي (٢٠١٣م): منظومة التدريب الحديث _ النظرية والتطبيق ، دار ابو المجد للطباعة والنشر ، الهرم .

١٥	محمد عبد العزيز السيد خليل (٢٠١٣ م):	تاثير التدريب المركب بفترات تهدئة قمية متباينة على بعض القدرات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمى لعدائى المسافات المتوسطة ، كلية تربية رياضية ، جامعة بنها .
١٦	محمد علي احمد القط (٢٠١٣ م) :	التهدئة القمية للرياضيين ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة .
١٧	ـــــــ (٢٠٠٢م):	فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ،الجزء الاول ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق .
١٨	محمد موسى على (٢٠١٨):	دراسة التكيف التدريبي بدلالة الحد الاقصي لاستهلاك الاكسجين ومقاومة التعب ومعدل الضربات في فترتي التدريب العنيف والتهدئة للسباحين الناشئين" رسالة (دكتوراه) – جامعة حلوان. كلية التربية الرياضية للبنين. قسم تدريب الرياضات الفردية
١٩	محمود بهاء الدين محمود جمعة (٢٠١٦):	"تأثير إستخدام أساليب مختلفة للتهدئة القمية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي للاعبي سباحة الزحف على البطن. رسالة (ماجستير) – جامعة بني سويف. كلية التربية الرياضية. قسم التدريب الرياضي.
٢٠	مجدي محمود شكري (٢٠٠٠م) :	تطبيقات حديثة في تدريب السباحة ، دار المعارف ، اسكندرية .
٢١	وائل محمد صابر السعيد (٢٠١٦):	"تاثير استخدام اسلوبين مختلفين لفترة التهدئة على بعض دلالات مرحلة التعويض الزائد ومستوى الانجاز لسباحى المسافات المتوسطة (دراسة مقارنة)" رسالة (دكتوراه)– جامعة المنصورة.كلية التربية الرياضية .قسم التدريب الرياضى
٢٢	يونس محمود سعيد أبوخضيرة (٢٠١٣):	مقارنة بين تأثير الهبوط التدريجي والمفاجئ للحمل على المستوى الرقمي لسباحي السرعة الناشئين بدولة فلسطين ، كلية تربية رياضية ، جامعة إسكندرية .

ثانيا : المراجع الأجنبية :-

٢٣ Bosquet, et al. (2007) : : Effects of tapering on performance: A meta-analysis medicine & science in sport & exercise, august,

volume 39- issue 8-pp 1358-1365.

٢٤ Gibala, Macdougall&sale (1994) : the effects of tapering on strength performance trained athletes, international journal of sports medicine .

٢٥ 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, pp. 125-133.

٢٦ Janet Evans(2007) : Total Swimming-Human Kin eticspublications,u.s.a.

٢٧ Jack H Wilmore (1999) : physiology of sport and exercise ,2nd ed . champaign (111) : human kinetics.

٢٨ Mojika , I , padilles, (2003) : Scientific bases for precompetition tapering strategies,medsci sport exerc .35 : 1182 – 1187.