

تأثير بعض تمارينات التهدة وفق مؤشر نبض (١٢٠) على سرعة استعادة الاستشفاء في

انجاز سباحة ٨٠٠ م

م . د خلود عبد الوهاب

alrawan-98@YAHOO.COM

الكلمات المفتاحية: تمارينات التهدة ، مؤشر النبض ، استعادة الشفاء.

ملخص البحث

تطرق الباحث الى أهمية استخدام وسائل استعادة الاشفاء التي تعمل على مساعدة الرياضي للتخلص من آثار التعب وذكرت أهمية استخدام تمارينات التهدة بين التكرارات على أسس عملية سليمة عند اختيار بما يتناسب مع شدة وحجم التدريب لتحقيق الأنجاز في سباحة ٨٠٠ م . حيث كانت مشكلة البحث تكمن في قلة استخدام تمارينات التهدة بين التكرارات والمجموعات التي تسرع من استعادة الاستشفاء . غير الكامل وفق مؤشر النبض في خلال الوحدة التدريبية للسباحين . وتناول البحث هدفين هما ، اعداد تمارينات التهدة بما يتناسب مع شدة المنهاج وكذلك التعرف على تأثيره بعض التمارينات وفق مؤشر نبض ١٢٠ ض / د على سرعة استعادة الاستشفاء في انجاز سباحة ٨٠٠ م اما فروض البحث فقد ، افترضت الباحثة ، وجود فروق ذي دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث ولصالح الاختبار البعدي ، وكذلك افترضت وجود فروق في الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية

ثم تطبيق هذا البحث على عينة من سباحو نادي الكاظمية الرياضي في بغداد حيث اختيرت هذه العينة بالطريقة العمدية وتمثل مجتمع البحث بسباحين فئة (متقدمين) للموسم الرياضي (٢٠١٧) والبالغ عددهم (٨) سباحين مختصين بسباحة ٨٠٠ م حيث تم توزيعهم الى مجموعتين عن طريق القرعة العشوائية البسيطة لتمثل المجموعة الاولى التجريبية والثانية الضابطة . وتم اجراء التجربة في مسبح (نادي الكاظمية) الرياضي

وقد خرجت الباحثة بنتائج أهمها ان تمارينات التهدة ساعدت في سرعة استعادة الاستشفاء لسباحة ٨٠٠ م . وبذلك توصي الباحثة ضرورة استخدام اختبارات فسيولوجية لتخفيف الأحمال التدريبية وفق مؤشر النبض لعملية الاستشفاء واستخدام تمارينات التهدة ووسائل أخرى لما لها من تأثير ايجابي في عملية التطور في الانجاز .

Some exercises calming effect in accordance with the pulse 120 index to recover hospitalization in completing the swimming speed of 800 m

M . D immortality Abdul Wahab

alrawan-98@YAHOO.COM

Research Summary

Turning the researcher to the importance of using the means of restoring Alashva working to help the athlete to get rid of the effects of fatigue, according to the importance of using exercises truce between iterations on the foundations of a sound process when choosing commensurate with the intensity and volume of training to achieve achievement in a pool of 800 m. Find where the problem lies in the lack of use of exercises truce between duplicates and groups that accelerate the healing benefit. It is fully in accordance with the pulse index during the training module for swimmers. The research two goals, preparation exercises calm commensurate with the severity of the curriculum as well as to identify the impact of some of the exercises in accordance with the pulse of 120 z / d Index to restore hospitalization in completing the pool

of 800 m speed either hypotheses have, assumed the researcher, the presence of a statistically significant between the two tests differences prior and subsequent to the research variables and for the post-test, and also assumed the existence of differences in the post tests between the experimental and control group and the experimental group

Then apply this research on a sample of swimmers Kadhimiya Sports Club in Baghdad, where the sample was selected purposively and represent the research community Besbahin category (the applicants) for the sports season (2017) and totaling (8) swimmers specialists swim 800 m, where they were deployed into two groups by lottery simple random to represent the first experimental group and the second control group. It was an experiment in the pool (Kadhimiya Club) Sports

The researcher went out the results of the most important exercises that calm helped restore the exception of the pool of 800 m speed. Thus, the researcher recommends the need to use physiological tests to ease the training loads in accordance with the pulse of the process of healing and calming exercises use other means because of its Tire positive in the process of evolution in the indicator of achievement.

التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن أهم ما يميز عصرنا الحديث ولا سيما العقود الأخيرة منه ذلك التطور الكبير في العلوم المختلفة ، وقد نالت علوم التربية الرياضية نصيباً من هذا التطور كما ونوعاً ، وعلم التدريب أحد هذه العلوم وتلك الطفرة الهائلة في مستوى الرياضات المختلفة سواء الفردية منها والجماعية ، حيث تعتبر فعالية السباحة إحدى أنواع الفعاليات التي نالت اهتمام كبير من قبل العلماء والمختصين بهذا المجال ، وان من المميز في هذه الفعالية هو الزيادة في الحجم التدريبية خلال مراحل الاعداد للسباحين مع المحافظة على المستوى العالي من الشدة نسبياً . الأمر الذي أدى الى ارتفاع مستوى الأداء والانجاز الرياضي في الالعاب الرياضية كافة ، فضلاً عن استخدام وسائل وطرق تدريبية مبتكرة وقد أدى ذلك بطبيعة الحال زيادة الحمل التدريبي الاجمالي والعبء الواقع على كاهل الرياضي خلال التدريب ولما كانت عملية التدريب الرياضي تعتمد على الانتقال المستمر والمتكرر بين حالي التعب والراحة للرياضي خلال الوحدات التدريبية المختلفة ولما تحتاجه كل وحدة تدريبية بما يتناسب مع عملها ، اصبح من الضروري استخدام وسائل الاستشفاء التي تعمل على مساعدة الرياضي للتخلص من آثار التعب وابعاد الرياضي عن الاثار السلبية لحمل التدريب الزائد خلال الوحدة التدريبية او بعدها ، في فترة المنافسات الرياضية او بعد انتهاءها ، وبناء على ماتقدم تكمن أهمية البحث في وضع أسس علمية سليمة عند اختبار بعض وسائل الاستشفاء المناسبة باستخدام بعض تمرينات التهدئة لاستعادة الاستشفاء بسرعة من خلال جرعة تدريبية في اثناء التكرارات في التدريبات وتحقيق الانجاز في سباحة (٨٠٠م) م ومن خلال دراسة الباحثة لمواقع فعالية السباحة وجدت ان مشكلة البحث تظهر من خلال الارتفاع في مستوى الانجاز الرياضي وتساقط الارقام القياسية وزيادة معدل تسجيل الارقام القياسية عاماً بعد عام ، اعتمد في أحد جوانبه على الزيادة الكبيرة في الأحمال التدريبية لدى الرياضيين وهذا بطبيعة الحال دفع عدد كبير من المختصين والباحثين للاهتمام بدراسة وسائل استعادة الاستشفاء وتطويرها وزيادة فاعليتها لخلق حالة التوازن بين التعب والراحة ، ولذلك وجدت الباحثة ان اسباب عدم تطور الانجاز في فعالية السباحة (٨٠٠) م في العراق هو

قلة استخدام وسائل الاستشفاء المناسبة . وهذا ما دفع الباحثة الى البحث عن أسلوب تدريبي يساعد في رفع مستوى الانجاز لسباحة ٨٠٠ م .

٢-١ أهداف البحث

- ١- اعداد تمرينات التهدة بما يتناسب مع شدة المنهاج .
- ٢- التعرف على تأثير بعض تمرينات التهدة وفق مؤشر نبض (١٢٠) ض/د على سرعة استعادة الاستشفاء في انجاز سباحة ٨٠٠ م .

٣-١ فروض البحث

- ١- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث ولصالح الاختبار البعدي .
- ٢- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-١ مجالات البحث

- ١- المجال البشري : عينة من سباحين (نادي الكاظمية الرياضي البالغ عددهم (٨) سباحين .
- ٢- المجال الزمني : الفترة من ٢٠١٦/١٢/٢٩ الى ٢٠١٧/٢/١٥
- ٣- المجال المكاني : مسبح نادي الكاظمية الرياضي
- ٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية
- ١-٢ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج (التجريبي) بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذي الاختبارين القبلي والبعدي لأنه يتناسب مع طبيعة إجراءات الدراسة وبالنظر لأن " البحث التجريبي يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغيراً مقصود ويتحكم في متغيرات أخرى فإنه يعتبر منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق " (١٠٤ : ٥)

٢-٢ عينة البحث

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية التي تم اختيارها اختباراً حراً على أساس انها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث (٢ : ١١٦) وتمثل مجتمع البحث بسباحي فئة المتقدمين ويمثلون نادي الكاظمية .

بغداد للموسم الرياضي (٢٠١٧) والبالغ عددهم (٨) سباحين مختصين بسباحة المسافات المتوسطة (٨٠٠ م) ويتم توزيعهم الى مجموعتين عن طريق القرعة العشوائية البسيطة ، اذ تمثلت الأرقام الفردية بالمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت تمرينات التهدة بين التكرارات لاستعادة الاستشفاء غير الكامل باستخدام مؤشر النبض ١٢٠ ضربة / د بين التكرارات و ٩٠ بين المجاميع ، في حين مثلت الأرقام الزوجية المجموعة الثانية (الضابطة) التي استخدمت مدة الراحة على وفق مؤشر النبض (١٢٠) ض / د و ٩٠ بين المجاميع فقط

جدول رقم (١)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية الجدولية في الاختبار القبلي لمجاميع البحث التجريبية والضابطة في اختبار انجاز سباحة ٨٠٠ م / ثا .

مجاميع البحث	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	قيمة T المحتسبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
التجريبية	١٩٥,٥٤	٣,٠٠٦	٠,٢٤	١,٩٤	٦	٥%	الفرق عشوائي
الضابطة	١٩٤,٩٨	٣,٤٢١					

٣-٢ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

٢-٣-١ الأجهزة والأدوات

١- مسبح .

٢- أدوات سباحة .

٣- كاميرة تصوير .

٤- استمارة تسجيل .

٥- صافرة .

٦- ساعة توقيت .

٢-٣-٢ وسائل جمع المعلومات

١- المصادر العربية والاجنبية .

٢- الملاحظة والتجريب .

٣- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

٤-٢ إجراءات البحث الميدانية

١-٤-٢ التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية يوم الثلاثاء الموافق ٢٩/١٢/٢٠١٦ على عينة من أفراد المجتمع بلغ عددهم (٣) لاعبين وكان الغرض من التجربة :

١- التحقق من مستوى صعوبة الاختبارات وملائمتها لأفراد مجتمع البحث .

٢- حساب الزمن اللازم لأجراء الاختبارات وترتيب أداء الاختبارات .

٣- التحقق من ملائمة المكان (المسبح) الذي تجري فيه الاختبارات .

٢-٤-٢ الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية لأفراد مجتمع البحث يوم الأحد المصادف ١/١/٢٠١٧ الساعة (الرابعة عصراً) حيث بدء الاختبار القبلي على مجموعتي البحث التجريبي التي تستخدم تمرينات التهدئة على وفق مؤشر نبض (١٢٠) ص/د والمجموعة الضابطة التي استخدمت مدد الراحة على وفق ١٢٠ ص/د فقط . حيث بدأت باختبار الانجاز سباحة ٨٠٠ م على مسبح الكاظمية .

٣-٤-٢ التجربة الرئيسية :

بعد أن قامت الباحثة بأعداد بعض تمرينات التهدئة معتمدة بذلك على تجربتها وخبرتها الميدانية مستعينة براء الخبراء البالغ عددهم (٤) والمختصين بمجال علمي التدريب و الفلسفة والاختبار والقياس (ملحق ١) وقد تم عرض بعض من تمرينات التهدئة وأجمع الخبراء على ٢٠ من مجموع التمرينات المقترحة ، وأهملت الباقي حيث يمكن للباحث اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار الاختبارات (٥ : ٣٦٦) .

استغرقت مدة تنفيذ تمرينات التهدئة ضمن البرنامج (٦) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيه في الأسبوع وقد وضعت الباحثة التمرينات المناسبة لكل شدة على وفق مؤشر نبض يصل الى ١٢٠ ض / د بين التكرارات و ٩٠ ض / د بين المجموعة ، وقد بدء العمل بالمنهاج التدريبي يوم (الأحد) الموافق ١/١/٢٠١٧ وانتهى المنهاج يوم (الاربعاء) المصادف ١٥/٢/٢٠١٧ ، وقد اشترط خبراء التدريب الرياضي استخدام الحمل الأقل من القصوي الذي يشكل نسبة ٧٥ - ٩٥ % من أقصى ما يستطيع اللاعب تحمله وعدد مرات التكرار من (٦-١٠) عند وصول معدل النبض الى (١٦١ - ١٨٠) ص / د (٤:٦١) .

٥-٢ الاختبارات البعدية

بعد ان تم تطبيق المنهج الذي يتضمن استخدام تمرينات التهدئة وفق مؤشر نبض ١٢٠ ص / د ضمن الفترة الزمنية المحددة له ، أجرت الباحثة الاختبارات البعدية (اختبار انجاز سباحة ٨٠٠ م في الساعة (الرابعة عصراً) من عصر يوم الاربعاء الموافق ١٥/٢/٢٠١٧ بنفس ظروف واجراءات الاختبار القبلي .

٦-٢ الوسائل الاحصائية

١- الوسط الحسابي .

٢- الانحراف المعياري .

٣- اختبار T-Test للعينات المترابطة .

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ، على وفق البيانات التي تم الحصول عليها ، وبعد الانتهاء من المنهج التدريبي باستخدام بعض تمرينات التهيئة على وفق مؤشر نبض (١٢٠) ض / د في سرعة استعادة الاستشفاء غير الكامل و تم تحويل النتائج الى جداول واشكال بيانية " وان تحليل المعلومات يعني استخراج الأدلة والمؤشرات العلمية الكمية والكيفية والتي تبرهن على اجابة اسئلة وتؤكد على قبول الفرض ام عدم قبولها (٣-١١) .
ومن أجل معرفة نتائج الاختبارات لعينة البحث وفي ضوء البيانات الاحصائية التي توصلت اليها نتائج البحث بعد إجراء الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث تم تنظيم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها بالترتيب الآتي :

٣-١ عرض نتائج مجموعتي البحث في اختبار انجاز سباحة ٨٠٠ م

جدول رقم (٢)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحتسبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار انجاز سباحة ٨٠٠ م / ثا

النتيجة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	حجم العينة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجاميع
				ع-+	س-	ع-+	س-	
معنوي	٣,١٨	١٠,٢٨٤	٤	٥,٦٣٩	٢٩٦,٠٨ ٢	٢,٦٨ ٢	٣١٤,٩٢ ٠	التجريبية
معنوي	٣,١٨	١٣,٧٠٨	٤	٣,٤٠٥	٣٠٩,١٦ ٥	٣,٠٩ ٦	٣١٣,٤٤ ٢	الضابطة

عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٠,٠٥)

يبين جدول رقم (٢) نتائج مجموعتي البحث في اختبار الانجاز لسباحة ٨٠٠ م / ثا القبلي والبعدي وقد أظهرت النتائج وجود فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية ، اذ بلغ وسطها الحسابي للاختبار القبلي (٣,١٤,٩٢) وبانحراف معياري مقداره (٢,٦٨٢) أما الاختبار البعدي لها فقد بلغ الوسط الحسابي ٢٩٦,٠٨٢ وبانحراف معياري قيمته (٥,٦٣٩) ، أما قيمة T المحتسبة بلغت (١٠,٢٨٤) وهي أكبر من قيمة T الجدولية البالغة (٣,١٨) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٥%) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

أما فيما يتعلق بالمجموعة الضابطة فقد بلغ وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٣١٣,٤٤٢) بانحراف معياري مقداره (٣,٩٦) ، أما الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي لها (٣٠٩,١٦٥) وبانحراف معياري مقداره (٣,٤٠٥) وبلغت قيمة T المحتسبة (٣,٧٠٨) وهي أكبر من الجدولية البالغة (٣,١٨) عند درجة حرية (٣) واحتمال خطأ (٥%) ، ولغرض معرفة الفروق في الأوساط الحسابية ومن خلال جدول رقم (٣) الذي يبين نتائج اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي حيث

جدول (٣)

يوضح الفروق بين الأوساط الحسابية لنتائج مجموعتي اختبار انجاز سباحة ٨٠٠ م / ثا للاختبارات البعيدة .

النتيجة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	حجم العينة	الضابطة		التجريبية		الاختبارا ت
				ع-+	س-	ع-+	س-	
معنوي	٢,٤	٣,٩	٨	٣,٤٠٥	٣٠٩,١٦٥	٥,٦٣٩	٢٩٦,٠٨٢	البعدي

عند درجة حرية (٦) واحتمال خطأ (٥%)

فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (٢٩٦,٨٢) وبانحراف معياري (٥,٦٣٩) ، أما المجموعة الضابطة فقد بلغ وسطها الحسابي ٣٠٩,١٦٥ وبانحراف معياري ٣,٤٠٥ وقد بلغت قيمة T المحسوبة ٣,٩ وهي اكبر من قيمة T الجدولية البالغة (٢,٤) عند درجة حرية (٦) واحتمال خطأ (٥%) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية ، ومن أجل معرفة التطور الذي طرأ على المجموعة التجريبية التي طبق عليها المنهاج التجريبي (تمرينات التهدة) لاختبار الانجاز لسباحة ٨٠٠ م /ثا مقارنتاً بالمجموعة الضابطة ، حيث يوضح جدول رقم (٤) نسبة التطور لمجاميع البحث .

جدول (٤)

٤- يوضح نسبة التطور في الأوساط الحسابية بين مجاميع البحث التجريبية والضابطة في اختبار الانجاز لمسافة ٨٠٠ م / ثا .

المجاميع	الوسط الحسابي للاختبار البعدي	الوسط الحسابي للاختبار القبلي	الفرق بين الاوساط الحسابية للاختبارين	النسبة المئوية للتطور
تجريبية	٢٩٦,٠٨٢	٣١٤,٩	١٨,٨٤	٥,٩٨٣ %
ضابطة	٣٠٩,١٦٥	٣١٣,٤	٤,٢٧	١,٣٦ %

لقد بلغت نسبة تطور المجموعة التجريبية ٥,٩٨ % في حين بلغت نسبة تطور المجموعة الضابطة ١,٣٦ %

١.٢.٣ مناقشة نتائج اختبار انجاز سباحة ٨٠٠ م / ثا

يتضح من خلال النتائج السابقة التي وضحتها الجدول رقم (٤) ان هناك فروق معنوية بين أفراد عينة البحث لمجموعتي البحث للاختبارين القبلي والبعدي وتعزو الباحثة هذه الفروقات المعنوية الى استخدام تمرينات التهدة على وفق مؤشر النبض المستمر والمكثف في أثناء تطبيق مفردات المنهج التجريبي المعد على أسس علمية ، والذي أدى الى حدوث تغيرات في مستوى الانجاز ، حيث كان فرق الأوساط الحسابية واضح ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات التهدة على وفق مؤشر النبض . وتعزو الباحثة هذا الفرق الى استخدام بعض تمرينات التهدة على وفق مرشد النبض بين التكرارات والمجموعات المتداخلة والتخطيط الجيد ، فضلاً عن دور هذه التمرينات المستخدمة بعد حمل تدريب شديد في مدد راحة مناسبة قد أدت الى تحقيق حالة التعب وساعدت على نقل الدم المحمل بالاكسجين بكميات أكبر وأسرع الى داخل العضلات من خلال التحكم في متغيرات حمل (ما بين او لاهوائي) الى الاقصى (٧٠ - ٩٥%) طبقاً لاتجاه التنمية (هوائي او لاهوائي)، (634:1)

وعليه فان العملية التدريبية ليست مجرد تنفيذ مجموعة من المثيرات دون الاهتمام ومراعاة استعادة الاستشفاء .

اذ ان التدريب هو عبارة عن مزيج من الاستثارة والاستشفاء وطول فترة الاستشفاء تتوقف على شكل العمل من حجم وشدة الحمل وعلى ذلك تتحدد عدد مرات التكرار وعدد المجموعات ، وعدد مرات التدريب الاسبوعي ، ويعد افضل وسيلة لتحديد التمرين ، وتختلف طبيعة وطول مدة الراحة حسب الهدف منه ويمكن تحديدها من ١٤٠ - ١٢٠ ض / د بين التكرارات و ١٢٠ ض / د بين المجموعات وغالباً تكون فترة راحة ايجابية بالتمرينات الخفيفة بمستوى الشدة لسرعة استعادة الاستشفاء (١: ٩٩) حيث قامت الباحثة بتحديد النص الى ١٢٠ ض / د بين التكرارات و ١٠٠ ض / د ان النشاط الرياضي اي كان نوعه يعتمد على تصعيد حمل التدريب لكي يصل اللاعب الى افضل مستوى اداء ممكن خلال المنافسة ، وان تمرينات التهدة هي أحمال تدريبية

اضافية على كاهل الرياضي لكنها تعمل باتجاه معاكس للنشاط (اي تساعد على خفض شدة الحمل في فترة الاستشفاء) ويشير محمد علي احمد القط الى ان فاعلية وتأثير التهدة شريطة ان يكون الأداء في الاتجاه المعاكس ومن المفضل ان يكون شكل التدريب بصورة مباشرة للتدريب المستخدم او المنافسة المستخدمة بتمرينات خفيفة (٦ : ٩٨) (ان التنسيق بين استخدام تمرينات التهدة مع زيادة شدة التدريب قد تظهر درجة عالية من التكيف البدني (1:82) فضلاً عما ذكر فقد أظهرت النتائج فروق معنوية في الاختبار البعدي كما موضح بالجدول رقم (٣) وتعزو الباحثة هذا الفرق الى الاسلوب التدريبي المستخدم (تمرينات التهدة) على اطالة ومرونة وتهدة جميع أجزاء الجسم قد حقق الهدف المطلوب اذ تمكن أفراد عينة البحث بدرجة شدة عالية من دون حدوث هبوط في مستوى الانجاز ، ومن أجل معرفة مستوى التطور في اختبار الانجاز اظهر الجدول رقم (٤) ان المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة وهذا يدل على صحة اختيار التمارين الخاصة بالتهدة والتي قامت الباحثة باعدادها والتي ساعدت في تطوير انجاز سباحة ٨٠٠ م / ثا .
وبذلك تم التوصل الى الاهداف وتحقيق فروض البحث .

١-٤ الاستنتاجات والتوصيات :

١-٤ الاستنتاجات :

لقد أظهرت نتائج البحث الاستنتاجات الآتية :

- ١- أظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- ٢- ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .
- ٣- ظهور نسبة تطور ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت تمرينات التهدة.

٢-٤ التوصيات :

- ١- ضرورة استخدام تمرينات التهدة على وفق مؤشر النبض لاستعادة الاستشفاء في بعض الالعب الفردية والجماعية .
- ٢- ضرورة استخدام اختبارات فسيولوجية لتقنين الاحمال التدريبية وفق مؤشر النبض لعملية الاستشفاء .
- ٥ استخدام وسائل اخرى مع تمرينات التهدة تساعد في تطوير مستوى انجاز سباحة ٨٠٠ م / ثا

المصادر العربية والأجنبية

المصادر العربية

- ١- أمر الله احمد البساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته الاسكندرية ، ١٩٩٨ .
 - ٢- ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨ .
 - ٣- صالح أحمد العساف : المدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، الرياض مكتبة العبيكان ، ١٩٩٥ .
 - ٤- عادل عبد البصر علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، ١٩٩٩
 - ٥- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
 - ٦- محمد علي أحمد القط : فسيولوجيا وتدريب السباحة : الجزء الأول ، جامعة الزقازيق ، المركز العربي للنشر ، ٢٠٠٢ .
- المصادر الاجنبية :

1-Shapiro smith : Rceffect of Training on left ventricular structure and Function – Aench on ardionge aphic study br Hearty 50 – 634 , 1983 .

ملحق (١)

يوضح استبيان آراء الخبراء في صلاحية تمرينات التهدئة بين التكرارات وبين المجموعات لأنجاز سباحة ٨٠٠ م موضوع البحث

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الاساتذة الأفاضل

يرجى التفضل ببيان رأيكم في صلاحية تمرينات التهدئة بين التكرارات وبين المجموعات في سباحة ٨٠٠ م لفئة () سنة ضمن اجراءات البحث الموسوم (تأثير استخدام بعض تمرينات التهدئة على وفق مؤشر النبض في سرعة استعادة الاستشفاء في انجاز سباحة ٨٠٠ م

نشكر تعاونكم معنا

الباحثة / خلود عبد الوهاب

اسم المقوم

الدرجة العلمية

الاختصاص

مكان العمل

التاريخ

التوقيع

ملاحظات عامة عن تمرينات التهدئة

الاستاذ الفاضل

الرجاء ذكرأي ملاحظات اخرى ان وجدت تسهم في ترسيخ هذه التمرينات واخراجها بأفضل

صورة علمية مع الشكر

الملاحظات ان وجدت

ملحق (٢)

بعض تمرينات التهدئة وفق النبض بما يتناسب مع شدة التمرين .

ملاحظة :

بعد التمرينات ذي الشدة العالية تبدأ تمرينات التهدئة بالمشي البطيء ثم الهرولة الاسترخائية ومن ثم التمرينات ادناه وحسب شدة التمرين وبعد كل تمرين يؤدي تمرين استرخائي او اهتزازي من الوضع الأصلي للتمرين نفسه .

التمارين

- ت ١- الوضع : (الاستلقاء - ثني الركبتين) الذراعان تحيط الركبتين سحب الركبتين الى الصدر ببطء مع شهيق عميق رفع الظهر قليلاً عن الأرض... زفير بهدوء يستمر التمرين ٢٠ - ٣٠ ثا بعد تمرين ثني الركبتين اهتزازي الظهر مسند على الأرض .
- ت ٢- الوضع : (الجلوس على الأربع) ثني الظهر للأسفل وللأعلى مع حمل القدمين وتقريب الرأس الى أعلى الصدر مع شهيق عميق بطيء رفع الرأس ببطء مع زفير بطيء زمن التمرين من ٢٠ - ٣٠ ثا.
- ت ٣- الوضع : (الجلوس - ثني الركبتين) يوضع ساق اليمين على ركبة اليسار ، الذراعان تحت ركبة اليسار ثم سحبها ، زمن التمرين ٢٠-٣٠ ثا يكرر التمرين على الساق الأخرى .
- ت ٤- الوضع : (الجلوس - ثني الركبتين) ركبة الرجل اليمين ثاني على باطن قدم اليسار وركبة رجل اليسار ثاني على باطن قدم اليمين بحركة مستمرة بطيئة مدة التمرين (٢٠-٣٠ ثا) .
- ت ٥- الوضع : (الاستلقاء الذراعان خلف الرقبة) رفع وخفض الساق من مفصل الركبة حركة خفيفة وبطيئة (تمرين استرخائي) .
- ت ٦- الوضع : (الاستلقاء - مد الذراعان) سحب الذراعين للجانب ببطء شهيق عميق هادئ ... عودة الذراعين الى وضعها ... زفير هادئ ببطء ، مدة التمرين ٢٠-٣٠ ثا .
- ت ٧- الوضع : (الجلوس الطويل) الذراعان أمام الصدر فتح الذراعين للجانب مع شهيق هادئ ببطء عودة الذراعين الى وضعها ... زفير هادئ ببطء مدة التمرين ٢٠-٣٠ ثا .
- ت ٨- الوضع (الاستلقاء الجانبي) الاستلقاء على الجانب الأيمن وضع الذراع اليمين تحت الرأس ، رفع الساق اليسار בזاوية صغيرة وحركتها أمام - خلف لمسافة قليلة ، ثم الجانب الأيسر ، مدة التمرين ٢٠ - ٣٠ ثا .
- ت ٩- الوضع : (الاستلقاء الجانبي - أحد الركبتين ثني) الاستلقاء على الجانب الأيمن مع مد الساق اليمين والذراع اليمين مثبتة تحت الرأس ، ساق اليسار مثنية أمام الساق الأيمن .
- ت ١٠- الوضع : (الجلوس الطويل فتحاً - مد الذراعين) رفع الذراعين أعلى مع شهيق ... خفض الذراعين زفير ، تؤدي ببطء من ٢٠ - ٣٠ ثا .
- ت ١١- الوضع : (الوقوف فتحاً - انثناء عرضي) فتح الذراعان جانباً شهيق هادئ ببطء العودة الى الوضع مع زفير مدة التمرين ٢٠ - ٣٠ ثا .
- ت ١٢- الوضع : (الوقوف فتحاً أ بالذراعان عالياً) يؤدي هذا التمرين من المشي تمرين استرخائي شهيق خفض الذراعين للأسفل مع حركة اهتزازية للذراعين ... زفير يكرر التمرين من ٢٠ - ٣٠ ثا .
- ت ١٣- الوضع : (الوقوف فتحاً) حني الجذع الجانب اليمين ثم رفع الذراع اليسار اتجاه اليمين بحركة بطيئة خفيفة ، ثم الجهة الأخرى بالتعاقب يكرر التمرين من ٢٠ - ٣٠ ثا .
- ت ١٤- الوضع : (الوقوف فتحاً - الذراعين عالياً) ثني الجذع اليمين وسط يسار ثم العودة الى الوضع الابتدائي ، تؤدي بحركة استرخائية بطيئة وخفيفة يكرر التمرين من ٢٠ - ٣٠ ثا .
- ت ١٥- الوضع : (الاستلقاء) ثني ركبة اليمين وسحبها باليدين نحو الصدر وابقائها ٥ - ١٠ ثا مع تكرار التمرين على الركبة الأخرى من ٢٠ - ٣٠ ثا .
- ت ١٦- الوضع : (الجلوس الطويل - الذراعان ممدودة الى الخلف) الانحناء الى الخلف مع مد الرقبة ثم العودة الى الوضع الابتدائي ، تؤدي الحركة ببطء وهدوء يكرر التمرين من ٢٠ - ٣٠ ثا .
- ت ١٧- الوضع : (الانبطاح - ثني الذراعين ، الكفين تحت الذقن) ، رفع الرأس مع شهيق هادئ ، خفض الرأس مع زفير يؤدي التمرين ببطء وهدوء يكرر من ٢٠ - ٣٠ ثا .
- ت ١٨- الوضع : (الاستلقاء) ثني الركبتين ، مد الذراعان تحت الذقن تقاطع الرجلين ضرب الكعب بالورك بلطف والعودة الى الوضع الابتدائي باسترخاء شهيق عميق هادئ زفير ببطء يكرر من ٢٠ - ٣٠ ثا .

ت ١٩ - الوضع : (الاستلقاء) ثني الركبتين ، مد الذراعان جنب الجسم باسترخاء مع مد الركبتين
هز خفيف استرخائي ، شهيق عميق هادئ ... زفير ببطء يكرر من ٢٠ - ٣٠ ثا .
ت ٢٠ - الوضع : (الاستلقاء) الركبتين ثني الذراعان جنب الجسم ، ورفع الساق اليمين ثم
خفضها بحركة بطيئة وهادئة ثم الساق اليسار ، يؤدي التمرين ببطء ويكرر من ٢٠ - ٣٠ ثا .
ملحق (٣)

- يتألف فريق العمل المساعد من :
- م . د طيف ابراهيم مدرسة مديرية تربية الرصافة
- م . د سندس راضي مدرسة مديرية تربية الرصافة
- م . د شيماء ناصر مدرسة مديرية تربية الكرخ
- الاساتذة الخبراء المختصين بالتدريب والسباحة :
- أ . د قصي عبد اللطيف السامرائي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- أ . م . د مقداد السيد جعفر / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
- أ . د فاطمة عبد مالح / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد
- م . د وفاء صباح محمد / التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد