

ملخص البحث

تأثير تهدئة قمية لمدة أسبوعان بالأسلوبين الخطي واللاخطي على مستويات املاح الدم النادرة لدى ناشئ المسافات الطويلة في العاب القوى

د/ محمد سعد اسماعيل*

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تهدئة قمية لمدة أسبوعان بالأسلوبين الخطي واللاخطي على مستويات املاح الدم النادرة لدى ناشئ المسافات الطويلة في العاب القوى.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبيتين وذلك لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئ ستاد المنصورة الرياضي، وبلغ قوام العينة (٢٢) ناشئ العاب قوى مسافات طويلة، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين تجريبيتين، المجموعة التجريبية الأولى (١١) ناشئ العاب قوى قامت بتطبيق الأسلوب الخطي لمدة أسبوع، والمجموعة التجريبية الثانية (١١) ناشئ العاب قوى قامت بتطبيق الأسلوب اللاخطي لمدة اسبوعان.

الاستخلاصات:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في متوسطات السلينيوم، الزنك، المغنسيوم، الهيموجلوبين والحديد والمستوى الرقمي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في متوسطات الكوبالت، النحاس والكلوريد.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في متوسطات الكوبالت، الزنك، الهيموجلوبين والحديد والمستوى الرقمي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في متوسطات السلينيوم، المغنسيوم، النحاس والكلوريد.

* أستاذ مساعد بقسم العلوم الحيوية والصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية بالعريش - جامعة قناة السويس

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين في متوسطات السلينيوم، الزنك، المغنسيوم، والحديد والمستوى الرقمي لصالح القياس البعدي للمجموعة الخطية. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الكوبالت، النحاس، الكلوريد، الهيموجلوبين.

التوصيات:

- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الأسلوب الخطي بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية.
- مراعاة الفروق الفردية عن تطبيق التهدئة القمية.

Abstract

tapering effect for two weeks with both linear and nonlinear methods of rare blood salts in long-distance athletics originators

Mohamed saad Esmail*

Aim:

The aim of this study is to identify the effect of a two-week calming effect in both linear and nonlinear methods on rare blood salts levels in long-distance athletics beginners..

Method :

The research was applied to a sample of long distances Athletics and applied physiological tests.

Results :

There were statistically significant differences between measurements of the experimental group in the mean selenium, zinc, magnesium, hemoglobin, iron, and digital levels in favor of post-measurement, and there were no statistically significant differences between the tribal and remote measurements of the first experimental group in cobalt, copper and chloride averages

There were statistically significant differences between measurements of the experimental group in the mean cobalt, zinc, hemoglobin, iron, and digital levels for the benefit of post-measurement, and there were no statistically significant differences between the tribal and remote measurements of the first experimental group in selenium, magnesium, copper and chloride the research sample.

Conclusion:

- Application of the proposed program using linear method with the same intensity and frequency and inter-comfort
- consideration of individual differences from the application of calming.

* Assistant Professor, Department of Biological Sciences and Sports Health, Faculty of Physical Education, Arish, Suez Canal University