

مستخلص البحث

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q

على بعض القدرات البدنية الخاصة بسباحى ٥٠ م صدر

م. د/ مروه على محمد حباكه

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو S.A.Q على بعض القدرات البدنية الخاصة بسباحى ٥٠ م صدر، واستخدام المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس القبلى والقياس البعدى وذلك لملائمته لطبيعة البحث، تم إختيار عينة البحث على جميع السباحين بالطريقة العمدية من سباحى نادى المحافظة بمدينة الفيوم، للمرحلة السنوية (١٣-١٤) سنة أولاد والمسجلين بالإتحاد المصرى للسباحة للموسم التدريبي ٢٠٢٢-٢٠٢٣م، حيث اشتملت عينة البحث الأساسية تشتمل على (١٢) بالإضافة إلى (١٢) سباح لإجراء الدراسة الإستطلاعية، وأشارت أهم النتائج إلى تحسن المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية والتي تشتمل على (قوة القبضة اليمنى بنسبة ٢.٤٣٪)، (قوة القبضة اليسرى بنسبة ٣.٦٣٪)، (قوة عضلات الظهر بنسبة ١٣.١٦٪)، (قوة عضلات الرجلين بنسبة ١٢.٩٤٪)، (دفع كرة طبية ٣ك بنسبة ١١.٥٦٪)، (الوثب العريض من الثبات بنسبة ١٨.٨٩٪)، (مرونة الجذع بنسبة ٣٤.٤٣٪)، (مرونة الكتف بنسبة ٣٠.٤٩٪) (٥٠ م عدو من البدء المنخفض بنسبة ٢٢.٧٤٪)، (الجرى الزجراجى بنسبة ٢١.٨٤٪)، (٢٥ م دون دفع الحائط بنسبة ١١.٤٩٠٪)، بالإضافة إلى تحسن المستوى الرقوى فى زمن سباق ٥٠ م صدر بنسبة ٥.١٣٪.