

المستخلص :

المتابعة للإنجازات الرياضية في العالم و تحطيم الارقام القياسية اصبحت صفة ملازمة لكل بطولة عالمية او ملتقى دولي تنظمه اللجان الاولمبية و و منها فعاليات السباحة التي اظهرت التطور و الاداء المتناسق و الترابط و النقل الحركي بحيث ان المتخصص يبدا البحث عن كيفية بلوغ هذه الدرجة من الاداء الفني العالي و الذي يحقق الارقام التنافسية لاجزاء من الثانية و من هذه فعالية السباحة الحرة حيث لاحظ الباحثان ان مشكلة اداء حركات ركلات الرجلين يجب ان تعمل بتناغم عالي و موازنة دقيقة بين الرجل اليمين و الرجل اليسار من جهة ومع الذراعين من جهة اخرى بحيث تؤدي الى الوصول الى الاداء المثالي و عند دراسة الاداء لاحظ ان الرجل الضعيفة تؤثر سلبا على الرجل القوية و هذا يؤثر سلبا على الاداء العام و من ثم الانجاز و هنا وضع الباحثان تدريبات قوة اضافية بوسائل مساعدة لعينة من سباحي المنتخب الوطني للشباب اختصاص سباحة حرة قصيرة للتطوير للرجل الضعيفة و رفع مستوى ادائها مع الرجل السائدة او القوية .

تم استخدام اسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي و البعدي و طبقت التمارين المتنوعة (التمارين ارضية و مائية مختلفة) ضمن الجزء الرئيس للوحدة التدريبية الموضوع من قبل المدربين و كانت الاستنتاجات كما يلي :

- ظهور تطور بين الاختبار القبلي والبعدي للرجل الضعيفة
- حصول تطور للرجل القوية بين الاختبارين القبلي و البعدي
- تطور مستوى الانجاز الرقمي لسباحة 50م شباب بين الاختبارين القبلي و البعدي و قد اوصى الباحثان بما يلي :
- اعتماد اسلوب التدريب لرفع من مستوى الاداء و بالتالي تطور الموازنة العضلية لفعاليات السباحة
- استخدام هذا الاسلوب من التدريب على فعاليات السباحة الاخرى
- اجراء الدراسات المشابهة على بقية الفعاليات الاخرى