

مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف هذا البحث للتعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح والمصمم من أجل تحسين مسافة قفزة البداية لسباحي المسافات القصيرة بجامعة قطر . حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والبعدي على مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وبلغ حجم عينة البحث (٢٨) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث الأصلي الذي يضم متسابقى المسافات القصيرة في السباحة للعام الدراسي ٢٠٠٥م / ٢٠٠٦م . وجاءت أهم النتائج في البحث على النحو التالي :

١. أن برنامج تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين قد أعطى دلالة تؤكد وجود فرق جوهري بين النتائج القبلية والبعدية لصالح النتائج البعدية .

٢. أن تنمية القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للمجموعات العضلية للرجلين قد أدت إلى تحسن مستوى أداء السباحين في القدرة على البدء .
٣. البدء مهارة لها أهمية في حسم نتيجة السباقات .

وكانت من أهم التوصيات مايلي :

١. الأهتمام بتوفير الأدوات الخاصة بتنمية القوة المميزة بالسرعة بالمسابح .
٢. عند استخدام التدريب بالأثقال يجب مراعاة الدقة في تقنين الحمل حتى لا يؤدي إلى نتائج عكسية .

٣. ضرورة الإهتمام بتدريبات تنمية قوة الدفع بالرجلين لدى السباحين عن طريق تدريبات خاصة ، بجانب التدريب على أجزاء مهارة البدء بأنواعها (خاطف ، عادي) .

٤. توفير الأجهزة العلمية في مختبر كلية التربية الرياضية لدراسات وبحوث علم البيوميكانيك والتدريب عليها ، بالتعاون مع الكليات العلمية المختلفة بغية الإفادة من خبراتها لدراسة مختلف نواقص الأداء الفني ولتطوير مستويات الإنجاز .

Abstract:-

This research aims to graze the efficacy of a swimmers training program designed by the water sports facilities at the University of Qatar to improve the start-up-jump for short distance swimmers .The research follows the empirical method by using prior and post measurement method on a group of (28) students chosen intentionally from the research community that include short distance swimming competitors, year 2005-2006.

The results of the research :-

- 1- The program of improving the speed force of legs muscles shows a fundamental difference in prior and post results.**
- 2- The improvement of legs muscles speed force helps to improve the start-up-jump abilities.**
- 3- The start-up-jump is an important skill to win competitions.**

The recommendations :-

- 1- The swimming pools should be provided with suitable apparatuses to improve the speed force.**
- 2- We should be more precise in weights training apparatuses so as not to achieve bad results.**
- 3- The swimmers should have special training so as to strengthen their legs muscles and improve the start-up-jump skills.**
- 4- We should supply The Faculty of Physical Education with suitable scientific apparatuses so that it can conduct studies and researches in biomechanics .Also it can cooperate with other scientific colleges for further benefits.**

