

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الأبحال المطاطة لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين وبالتالي المستوى الرقمي لسباحي ١٠٠ متر صدر ، استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وهدف البحث ، للمجموعتين الضابط والتجريبية باستخدام القياسين القبلي والبعدي واشتمل المجتمع علي منتخب شمال سيناء من ١١ : ١٣ سنة بالعريش في العام والباد عددهم (٣٠) طالب ، وتم اختيار ٢٠ طالب بالطريقة العمدية من أفراد المجتمع وتم تقسيمهم إلي مجموعتين (ضابطة ، وتجريبية قوام كل عينة ١٠ طلاب ، وقام الباحث باختيار عينة استطلاعية عشوائية من أفراد المجتمع بلغ عددها (٦) طلاب .

وقد توصل الباحث من خلال تطبيق البرنامج التدريبي إلي تحسن واضح في كل من المجموعة الضابطة والتجريبية إلا أن التحسن كان واضحاً في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ويعزي الباحث هذا التقدم إلي استخدام البرنامج التدريبي المقترح ، وم أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح للاعب الساحة قد أثر تأثيراً إيجابياً على تحسين وتنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين وبالتالي المستوى الرقمي ١٠٠ م صدر (قيد البحث) ، ومن أهم التوصيات الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح لتأثيره الإيجابي على تنمية القدرة العضلية والمستوي الرقمي للاعب السباحة (قيد البحث) .