**الملخص**

**"برنامج تدريبي مقترح باستخدام الحقيبه المائيه Water-Filled) واثره على بعض (Core Bagالمتغيرات البدنيه والمستوى الرقمي لدى ناشئي سباحه 100 م فراشه"**

**د/على محمد على حسن عشري**

**يهدف هذا البحث الى التعرف على تاثير استخدام الحقيبه المائيهwater- filled Core bag على كلا من:**

**- مستوى بعض المتغيرات البدنيه لدى ناشئي سباحه 100 م فراشه.**

**- المستوى الرقمي لدى ناشئي سباحه 100 م فراشه.**

**واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي البعدي لمجموعه تجريبيه واحده لملائمته لطبيعه البحث، واشتمل مجتمع البحث على سباحي فريق مركز شباب المدينه (أ) بالمنيا للمرحله العمريه تحت (13) سنه والبالغ عددهم( 30) سباح للموسم التدريبي 2018 /2019م والمسجلين بالاتحاد المصري للسباحه حيث قام الباحث باختيار عينه البحث بالطريقه العمديه من ناشئي سباحه 100 متر فراشه والبالغ عددها( 11) سباح بنسبه مئويه قدرها( 36.67%) كعينه اساسيه، وتم تطبيق الدراسه الاستطلاعيه وايجاد المعاملات العلميه على (8) سباحين بنسبه مئويه قدرها (26.66%) من نفس مجتمع البحث وخارج العينه الاساسيه وتم استبعاد (11) سباح بنسبه مئويه قدرها(36.67%) لعدم الانتظام وغير متخصصين في سباحه الفراشه.**

**وتوصل الباحث الى الاستنتاجات التاليه:**

**- اثرت تدريبات Water-Filled Core bag تاثيرا ايجابيا في تحسين القدرات البدنيه لدى ناشئي السباحه 100 م فراشه.**

**- اثرت استخدام الحقيبة المائيةWater-Filled Core bag تاثيرا ايجابيا في تحسين المستوى الرقمي لدى ناشئي السباحه 100 م فراشه.**

**وكان اهم التوصيات- استخدام الحقيبه المائيهwater - filled Core bagلما لها من تاثير ايجابي في تحسين المتغيرات البدنيه في برنامج الاعداد البدني في رياضه السباحه.**

**- استخدام الحقيبه المائيهwater-filled Core bag بدلا من تدريبات الاثقال لمراحل الناشئين لتلافي الاصابات التي قد تحدث لتلك الفئه العمريه من تدريبات الأثقال.**

**- اجراء المزيد من الدراسات حول تاثير اداء Water-Filled Core bag على القدرات البدنيه في الرياضات المائيه المختلفه.**