مجلة سيناء لعلوم الرياضة

استخدام التمرينات البدنية على مهارة دفع الجلة لناشئ ألعاب القوى

م.م/ محمود حمدي الشريف

الملخص

إن التطور السريع فى تحقيق المستويات الرياضية العالية فى شتى المجالات الرياضية سواء فى الألعاب الجماعية او الفردية يسير متواكباً مع تكنولوجيا علم التدريب الرياضى، والارتقاء بهذا المستوى لم يكن ليأتى من فراغ بل كان وما زال العلم هو الأساس، ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو مزيداً من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضى من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية ويستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث فى مجال التدريب وتطبيقاته، والمدرب القومى الناجح يستمد نجاحه وقوته من العلم مرشداً يستنير به خلال عمله فى مجال التدريب. (2 : 7) (4: 35) وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار فى العصر الحديث أساس الألعاب الاوليمبية فهي من الأنشطة المثيرة ذات الطابع التنافسى نظرا لما تظهره من قدرة المتسابق على الأداء بكفاءة عالية، كما أنها من المسابقات الفردية والجماعية (التتابع) ولذا تعتبر متعة للمشاهدين والممارسين.(3: 12)(8: 23)

وتحقيق الاهداف الموضوعه والمرجوة.

أهمية البحث والحاجة إليه.

ويرى **الباحث** أن أهمية هذا البحث تكمن فى ضرورة الأخذ بالطرق الحديثة فى التدريب واستخدام الوسائل والاساليب التدريبية المختلفة، ومحاولة تجريب أسلوب جديد متطور وهو اعتماداً علي الاعداد البدني ووضع البرامج التدريبية الخاصه بالناشئين وفقاً لاسس علمية متماشيةً مع خصائص المراحل السنية لمهارات **(دفع الجلة)** فى مسابقات الميدان والمضمار ومعرفة أهمية الاهتمام بالاعداد البدني في برامج تدريب الناشئين.

هذا ما دفع الباحث الى البحث ومحاولة التعرف على مدى تأثير البرنامج البدني المقترح على مستوى أداء مهارة **(دفع الجلة)** في ألعاب القوى للناشئين، ومعرفة مدى أثرها على كل من مستوى الأداء الفنى.

مشكلة البحث:

لاحظ الباحث من خلال عمله في مجال تدريب العاب القوي وخاصة في مراحل الناشئين أن هناك ضعف شديد في الاعداد البدني في مراحل الناشئين مما يؤثر سلباً علي النتائج والاعداد البدني له تأثير كبير علي مستوي الاداء لدي الناشئين في دفع الجلة مما يؤثر علي المستوي الرقمي وعلي المدربين الاهتمام بتخطيط برامج التدريب الخاصه بالناشئين وفقاً للاسس العلمية وخصائص النمو للمراحل السنية المختلفة في محاولة للارتقاء بالمستوي البدني لما له من اهمية في الاعداد المهاري والخططي وكذلك المستقبل وقدرة الناشئ في المستقبل علي مواجهة المتطلبات البدنية والمهارية وفقاً لاهداف كل مراحله في عمر اللاعب التدريبي للوصول لافضل المستويات

بلـغ حجـم عينـة البحـث (30) ناشـئ ألعـاب القـوى، تـم تقسـيمهم الـى مجمـوعتين كـل مجموعـه (15) ناشـئ كمجموعـة تجريبيـة والأخرى ضابطة كما تم الأستعانة بعينة من مجتمـع البحـث الأساسـية وخـارج العينـة الأصـلية للبحـث، بلـغ عـددها (10) ناشـئ، وذلك لأجراء التجربة الأستطلاعية والتحقق مـن المعـاملات العلميـة للاختبـارات المستخدمة فى البحث.

يتضـح مـن جـدول (1) أن معامـل الالتواء لأفراد عينة البحث قد تراوح قيمته مابين (±3) مما يدل على إعتدالية توزيع عينة البحث فى متغيرات (السن، الطول، الوزن) قيد البحث.

يتضح من جدول (2) أن معامل الالتواء لأفراد المجموعة الضابطة قد تراوح قيمته مابين (±3) مما يدل على إعتدالية توزيع تلـك المجموعـة فـى المتغيـرات (السـن، الطول، الوزن) قيد البحث.

يتضح من جدول(3) أن معامل الالتواء لأفراد المجموعة التجريبية قد تراوح قيمته مابين (±3) مما يدل على إعتدالية توزيع تلـك المجموعـة فـى المتغيـرات (السـن، الطول، الوزن) قيد البحث.

يتضح من الجدول (4) الاتي أن جميع القيم معـاملات الإلتـواء لافـراد مجتمـع البحث الكلية في المتغيرات مما يشير إلي تماثل البيانات حول محور المنحي تقريبا وجميع القيم تنحصر بين (±3) مما يدل علي ان قياسات متغيرات البحث لمجتمع البحث الكلية قد وقعت تحت المنحي الإعتدالي مما يدل علي تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

هدف البحث:

يهدف البرنامج الى:

1. تصـميم برنـامج باسـتخدام التمرينـات البدنية لناشئ ألعاب القوى.
2. التعرف على تأثير البرنامج المقترح علـى مسـتوى أداء مهـارة دفـع الجلـة لناشئ ألعاب القوى.
3. التعـرف علـى تـأثير البرنـامج التـدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لناشئ دفع الجلة لألعاب القوى.

فروض البحث:

1- توجـد فـروق دالـه احصـائيا بـين القياسـين القبلـى والبعـدى للمجموعـه الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية علـى مستوى اداء مهارة (دفع الجلة) لصالح القياس البعدى.

2- توجـد فـروق دالـة احصـائيا بـين القياسـين القبلـى والبعـدى للمجموعـة التجريبية فى بعض المتغيرات البدنية علـى مستوى اداء مهارة (دفع الجلة) لصالح القياس البعدى.

3- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين البعـديين للمجمـوعتين الضـابطة والتجريبية فى بعض المتغيرات البدنية علـى مستوى اداء مهـارة (دفـع الجلـة) لصالح المجموعة التجريبية.

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبى بتصميم مجمـوعتين احـداهما تجريبيـه والأخـرى ضـابطة وتطبيـق القياسـات القبليـة والبعديـة، نظراً لمناسبته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يشمل مجتمـع البحث ناشـئ العـاب القوى المسجلين بمنطقة شمال سيناء لألعاب القوى (2017/ 2018) تحـت 14 سـنة وقـد تـم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من وقد

جدول (1): المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء لمجتمع البحث في المتغيرات (السن – الطول – الوزن) ن= 40

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعيارى	الوسيط	الالتواء
السن (بالسنة)	13.366	0.490	13.000	0.583
الطول (سم)	148.47	4.8	149.50	0.239-
الوزن (كجم)	49.47	3.47	49.000	0.419

جدول (2): المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء لمجتمع البحث في المتغيرات (السن – الطول – الوزن) للمجموعة الضابطة ن= 15

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعيارى	الوسيط	الالتواء
السن (بالسنة)	**13.33**	**0.487**	**13.0000**	**0.788**
الطول(سم)	**147.27**	**5.049**	**146.000**	**0.532**
الوزن(كجم)	**49.8000**	**3.764**	**50.000**	**0.069**

جدول (3): المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء لمجتمع البحث في المتغيرات (السن – الطول – الوزن) للمجموعة التجريبية ن= 15

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعيارى	الوسيط	الالتواء
السن (بالسنة)	13.400	0.507	13.000	0.455
الطول(سم)	149.666	4.35	150.000	0.489-
الوزن(كجم)	49.133	3.226	49.000	0.171

جدول (4): المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء لمجتمع البحث في المتغيرات (الاختبارات البدنية) لمهارة دفع الجله ن = 40

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعيارى	الوسيط	الالتواء
الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	8.533	2.012	8.000	1.212
الوثب العريض من الثبات	سم	1.01	43.658	1.300	0.607
دفع كرة طبية	متر	2.361	0.242	2.300	1.142

جدول (5): دلالـه الفـروق بـين متوسـطى القياسـين القبلـي والبعـدى للمجموعـة التجريبيـة والمجموعة الضابطة في المتغيرات (السن– الطول– الوزن) قيد البحث ن 1= ن2 = 15

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
		س/	ع	س/	ع	
الطول	سم	149.66	4.353	147.26	5.049	1.394-
العمر الزمنى	سنة	13.200	0.414	13.000	0.000	1.871-
الوزن	كجم	49.133	3.226	49.800	3.764	0.535

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوي معنوي(0.05)= 2.048

- ايجـاد المعـاملات العلميـة (**الثبـات– الصدق**) للأختبارات البدنية قيد البحث.

أولاً: صدق الإختبارات:

يوضـح الجدول (7) وجود فروق داله احصـائيا بين المجموعتين المميزة وغير مميزة فى المتغيرات قيد البحث ولصالح المجموعـة المميـزة ممـا يشـير الـى ان الاختبارات على درجة مقبولة من صدق المتغيرات قيد البحث.

ثانياً: ثبات الإختبارات:

يتضـح من جدول (8) أنـه يوجد ارتبـاط قـوي بـين التطبيـق الأول والثـاني حيـث انحصرت قيمة معامل الارتباط بين (0.858: 0.988) وجـاءت قيمـة (ر) المحسـوبة أكبـر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية 0.05 مما يدل علي ثبات الأختبارات قيد البحث.

- التجربة الاساسية:

- **القياسات القبلية لمتغيرات البحث**
- **القياسات القبلية لمتغيرات مهارة دفع الجلة**

تـم اجـراء القياسـات القبليـة لمتغيـرات مهارة دفع الجلة على ناشئ عينة البحث (المجموعة التجريبية والضابطة) فى يوم 2018/12/4م.

تطبيق البرنامج:

يتضـح مـن جـدول (5) أن قـيم ت المحسوبة أقل من (ت) الجدولية في جميع المتغيـرات، ممـا يشـير إلـي عـدم وجـود فروق دالة إحصائيا بين العينتين التجريبية والضابطة، ومما يدل علي تكافؤ العينتين في جميع المتغيرات.

يتضـح مـن جـدول (6) أن قـيم ت المحسوبة أقل من (ت) الجدولية في جميع المتغيرات، ومما يدل علي تكافؤ العينتين في جميع المتغيرات.

الدراسة الاستطلاعية:

وقـد قـام الباحـث بـاجراء الدراسـة الاستطلاعية على عينة عددها **(10)** من خارج عينة البحث الأصلية فى الفترة من **2018/11/27م** وحتـى **2018/12/1م** علـى عينـة الدراسـة الاستطلاعية **لمهـارة دفع الجلة**، وذلك بهدف:

- تجريـب اسـتخدام البرنـامج المقتـرح وذلك بهدف التعرف على مدى مناسبة البرنامج لقدرات ناشئ ألعاب القوى.
- اختبـار صـلاحية المكـان والأجهـزة والأدوات المستخدمة فى تنفيذ البرنـامج أو فى اجراء القياسات.

يشير كلاً من هشام الاقرع (2009م)، احمد ماهر انور (1997م) ومحمد علاوى (1992م) الى ان الطريقة الفنية لدفع الجلة اكثر تبسيطآ عن الطرق لمسابقات الرمى الثلاث الأخرى وتنعكس هذة البساطة عند القيام بالتحليل الميكانيكى من خلال فيلم سينمائى. (108:2) (7: 35)

من خلال العرض السابق فيري الباحث أنه قد تحقق الفرض الأول والذي ينص علي **" توجد فروق دالة احصائيآ بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المستوى البدنى لصالح القياس البعدى"**

- **عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى:**

- **عرض نتائج الفرض الثاني:**

يتضح من الجدول (11) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول (12) أن نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات قيد البحث انحصرت بين (13.55% : 104.65 %).

- **مناقشة نتائج الفرض الثاني:**

يتضح من الجدول (11) أن قيمة ت فى اختبارات مهارة دفع الجلة كانت فى اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين – 26.091 بينما كانت فى اختبار الوثب العريض من الثبات -6.409 سم بينما كانت فى اختبار دفع كرة طبيه – 7.374 متر.

قام الباحث باجراء الدراسة الاساسية في خلال الفترة من 12/8/ 2018 الى2019/1/26 وذلك بتطبيق البرنامج المقترح لمدة 6 اسابيع.

- **القياسات البعدية لمتغيرات البحث:**

- **القياسات البعدية لمتغيرات مهارة دفع الجلة**

قام الباحث بعد الإنتهاء من تنفيذ الدراسة الأساسية وتطبيق التجربة باجراء القياس البعدى للمجموعة التجريبية والضابطة لمهارة دفع الجلة فى يوم 2019/1/28م وذلك بتطبيق الاختبارات البدنية للمهارة قيد البحث.

المعالجات الاحصائية:

قام الباحث باستخدام برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الانسانية (spss).

- **عرض ومناقشة النتائج:**

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من الجدول (9) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي.

يتضح من الجدول (10) أن نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات قيد البحث انحصرت بين (4.22% : 48.05%)

ويتضح من الجدول (9)، أن قيمة ت فى متغير مهارة دفع الجلة كانت فى اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين– 18.33 بينما كانت فى اختبار الوثب العريض من الثبات – 1.087 سم وبلغت فى اختبار دفع كرة طبية -1.177 م.

جدول (6): دلاله الفروق بين مجموعتى البحث "التجريبية– الضابطة" في القياسات القبلية فى المتغيرات (البدنية) قيد البحث ن 1= ن2 = 15

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
		متوسط حسابى	انحراف معيارى	متوسط حسابى	انحراف معيارى	
الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	8.73	2.28	8.33	1.759	0.538-
الوثب العريض من الثبات	سم	1.03	0.189	1.20	0.251	2.027
دفع كرة طبية	متر	2.34	0.250	2.37	0.242	0.333

قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوي معنوي(0.05)= 2.05

جدول (7): المتوسط لحسابي والإنحراف المعياري ودلالة الفروق وقيمة " ت " للاختبارات قيد البحث لحساب صدق التمايز ن1= ن2 =5

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعه المميزة		المجموعه غير مميزة		قيمة ت
			متوسط حسابى	انحراف معيارى	متوسط حسابى	انحراف معيارى	
مهارة دفع الجله	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	10.40	1.14	8.200	1.09	11.00
	الوثب العريض من الثبات	سم	1.51	0.326	1.29	0.291	3.392
	دفع كرة طبية	متر	2.40	0.289	2.10	0.070	2.490

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.101

جدول (8): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ر" للاختبارات البدنية والمستوى المهارى والمستوى الرقمى قيد البحث ن=10

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة ر
			متوسط حسابى	انحراف معيارى	متوسط حسابى	انحراف معيارى	
مهارة دفع الجله	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	8.400	1.577	8.900	1.37	0.858**
	الوثب العريض من الثبات	سم	1.17	0.326	1.19	0.328	0.988**
	دفع كرة طبية	متر	2.36	0.26	2.382	0.272	0.985**

جدول (9): دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في (الاختبارات البدنية) قيد البحث ن = 15

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة ت
			متوسط حسابى	انحراف معيارى	متوسط حسابى	انحراف معيارى	
مهارة دفع الجله	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	8.33	1.759	12.333	1.588	18.330-
	الوثب العريض من الثبات	سم	1.20	0.251	1.268	0.087	1.087-
	دفع كرة طبية	متر	2.37	0.242	2.47	0.178	1.177-

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوي 0.05 ودرجة الحرية 14 = 2.145

جدول (10): نسبة التحسن بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في (الاختبارات البدنية) قيد البحث ن= 15

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		نسبه التحسن %
			متوسط حسابى	انحراف معيارى	متوسط حسابى	انحراف معيارى	
مهارة دفع الجله	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	8.33	1.759	12.33	1.588	48.05
	الوثب العريض من الثبات	سم	1.20	0.251	1.268	0.087	5.66
	دفع كرة طبية	متر	2.37	0.242	2.47	0.178	4.22

جدول (11): دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (الاختبارات البدنية) قيد البحث ن = 15

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة ت
			متوسط حسابى	انحراف معيارى	متوسط حسابى	انحراف معيارى	
مهارة دفع الجله	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	8.73	2.282	13.86	2.099	-26.091
	الوثب العريض من الثبات	سم	1.039	0.189	1.31	0.097	6.409-
	دفع كرة طبية	متر	2.346	0.250	3.21	0.411	7.374-

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوي 0.05 ودرجة الحرية 14 = 2.145

جدول (12): نسبة التحسن بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (الاختبارات البدنية) قيد البحث ن= 15

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		نسبه التحسن %
			متوسط حسابى	انحراف معيارى	متوسط حسابى	انحراف معيارى	
مهارة دفع الجله	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	8.73	2.282	13.86	2.099	104.65
	الوثب العريض من الثبات	سم	1.039	0.189	1.31	0.097	26.08
	دفع كرة طبية	متر	2.346	0.250	3.21	0.411	36.83

فقط، فى الوقت الذى يأخذ فيه المتنافس وضع الوقوف داخل الدائرة لبدء الدفع يجب ملامسه الجله الذقن أو تكون قريبه منه– بحيث لا تهبط أسفل هذا الوضع أثناء عملية الدفع (31:1) (7: 68) (5: 83)

من خلال العرض السابق فيري الباحث أنه قد تحقق الفرض الثاني والذى ينص على **"توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المستوى البدنى لصالح القياس البعدى"**.

- **عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:**

- **عرض نتائج الفرض الثالث:**

يتضح من الجدول (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

كما يتضح من الجدول (13) أن قيمة ت فى القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث كانت لصالح المجموعة التجريبية وبلغت فى اختبارات مهارة دفع الجلة فى اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين – 9.890 وفى اختبار الوثب العريض من الثبات – 1.365 سم وفى اختبار دفع كره طبية – 6.668 متر.

يرى كلاً من "عويس الجبالي" (2005)، بيشال (2000)Bachle أن الاعداد البدنى العام هو القاعده أو البنية الأساسية التى يسعى المدرب إلى تطويرها بهدف الوصول للحد الأقصى لقدرات اللاعب البدنية والحد الاقصى لتكيف الخصائص الفسيولوجية والعمل على تحويلها واستخدمها فى المستقبل بما يتناسب مع طبيعة النشاط التخصصى، وفى هذا النوع من الإعداد البدنى يسعى المدرب إلى تطوير جميع القدرات البدنية لأقصى درجه ممكنة والعمل على تنمية الخصائص الفسيولوجية جنبا الى جنب مع الخصائص النفسية اللازمة للمنافسة.(6 : 95)

كما يتضح من الجدول (12) أن نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى اختبارات مهارة دفع الجلة كانت فى اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين 104.65 % وفى اختبار الوثب العريض من الثبات 26.08 % وفى اختبار دفع كره طبية 36.83 %.

ويذكر **احمد ماهر انور (1997م)، محمد علاوى(1992م)، عطيات خطاب (2000م)** أن طريقة الأداء الفنى لمهارة دفع الجلة وفقاً للأشتراطات القانونية ، لها دور كبير ومؤثر فى المستوى الرقمى حيث يبدأ المتنافس عملية الدفع من وضع الثبات داخل الدائرة ويجب أن تدفع الجلة من الكتف بيد واحدة

جدول (13): دلالة الفروق بين متوسط القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في (الاختبارات البدنية) قيد البحث ن1 =ن2 = 15

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس البعدى المجموعة الضابطة		القياس البعدى المجموعة التجريبية		قيمة ت
			متوسط حسابى	انحراف معيارى	متوسط حسابى	انحراف معيارى	
مهارة دفع الجله	الانبطاح المائل ثنى الذراعين	عدد	12.33	1.58	17.86	2.09	9.890-
	الوثب العريض من الثبات	سم	1.26	0.087	1.318	0.097	1.365-
	دفع كرة طبية	متر	2.47	0.170	3.21	0.411	6.668-

قيمة ت الجدولية عند مستوي معنوي 0.05 ودرجة الحرية 28 = 2.05 وعند مستوى معنوية 0.01 = 2.76

ومن واقع البيانات والمعالجات الاحصائية توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

1- تفوقت المجموعة التجريبية التى استخدم معها البرنامج المقترح على المجموعة الضابطة التى استخدمت البرنمج التقليدي فى بعض المتغيرات البدنية في مسابقة دفع الجلة لناشئ العاب القوى (قيد البحث) .
2- أثر البرنامج المقترح تأثيراً ايجابياً على مستوى الاداء البدني لناشئ دفع الجلة (قيد البحث) لدى المجموعة التجريبية .
3- اثر البرنامج التقليدي تأثيراً ايجابياً على مستوى الأداء البدني لناشئ دفع الجلة (قيد البحث) لدى المجموعة الضابطة.
4- ساهم البرنامج المقترح على تقليل نسبة الاخطاء الشائعة في اداء دفع الجلة لناشئ العاب القوى (قيد البحث) وكذلك سرعةعلاجها.

ويتفق الباحث مع **"ميشيل كنت Michael Kent" (1998م)، ادمز ADAMS (2001)، دنيال DANIEL (2002)** إلى أن تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال التدريبات المتنوعة تؤثر بدورها على أى مهارة تحتاج إلى القدرة على الوثب وأيضاً قدرة الذراعين والقدمين، ومن ثم فهى تدريبات فعالة فى رياضات عديدة. (14 : 25) (11: 125) (14: 65)

من خلال العرض السابق فيري الباحث أنه قد تحقق الفرض الثالث والذى ينص على **" توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية فى مستوى الأداء والمستوى الرقمى والمستوى البدنى لصالح المجموعة التجريبية"**.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

فى حدود هدف البحث وفروضه وعينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم

المسافات الطويلة 5000م– 10000م، بحث منشور مجلة فنون وعلوم الرياضة، المجلد الثالث، القاهرة.

عطيات محمد خطاب: (2000م)، التمرينات، ط 8 ، دار المعارف للنشر، الأسكندرية.

عويس الجبالى: 2005م، التدريب الرياضى (النظريات- تطبيقات)، منشأة المعارف ، الطبعة الأولى، الاسكندرية.

محمد حسن علاوى: (1992م)، علم التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، ط 12، القاهرة.

مى عاصم محمد حمودة: (2009م)، تأثير استخدام التدريبات البالستية على تنمية القدرة العضلية و المستوى الرقمى لدفع الجلة، بحث منشور المؤتمر العلمى الدولى الثالث، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مارس.

هشام على الأقرع: (2009م)، تأثير الأسلوب الدائرى بالمزج بين التدريب النوعى والبليومترى لتحسين مستوى الإيجاز الرقمى بدفع الجلة لطلاب قسم التربية الرياضية بجامعة الأقصى، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

المراجع الاجنبي:

Adams, at all: Plyometrics training at varied resistances effected on

5- ساعد البرنامج المقترح على تطور المستوى المهاري لناشئ دفع الجلة بصورة جيدة.

التوصيات:

فى ضوء ما اسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التى تم التوصل اليها توصى الباحثة بالآتى:

1- ضرورة استخدام برامج تدريبية مخططة ومبنية على اسس علمية في تدريب ناشئ ألعاب القوى في المسابقات المختلفة.
2- ضرورة تطبيق البرنامج المقترح في برامح تدريب الناشئين في مسابقات ألعاب القوى المختلفة.
3- ضرورة اجراء المزيد من الابحاث العلمية على برامج تدريب ناشئ ألعاب القوى في المسابقات المختلفة.
4- ضرورة اجراء المزيد من الابحاث العلمية على برامج تدريب ناشئ ألعاب القوى للمراحل السنية المختلفة.

المراجع:

المراجع العربية:

احمد ماهر انور: (1997م) الاسس العلمية لمسابقات الرمى، العاب القوى، جامعة حلوان .

السيد عبد المقصود:(2001م)، نظريات التدريب الرياضى، فسيولوجيا تدريب القوة، مركز الكتاب للنشر.

سعد الدين الشرنوبى ، عبد المنعم هريدى: (1998م)، مسابقة الميدان والمضمار، مكتبة الاشعاع الفنية، جامعة الاسكندرية.

عثمان حسين رفعت: 1993م، استراتيجية تنظيم السرعة لدى متسابقى

helical jump is strength trained women medicine and science in sport and exercise 33(5), 2001.

Adams, K, etal: The effect of six weeks of squat plyometric and squat – plyometric training on power production Journal of applied sport science research, 2002.

Bachle, T.R & Earle R.W: Essentials of strength training and conditioning 2nd human kinetics 2000.

Daniel, D Arnheim, Welliam: Essentials of athletic training fifth edition Mcgraw Hill, 2002.

Michael Kent: The oxford dictionary of sports science and medicine oxford university press, 1998.