استراتيجية نظم تدريب القوة لناشئ دفع الجلة

د.محمد البهلول العلوص د. محمد عبدالله رمضان الحاج

ملخص البحث

يهدف البحث إلى تحسين الإنجاز الرقمي لمتسابقي دفع جلة للناشئين وذلك من خلال استراتيجية نظم تدريب القوة لناشئ ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات البدنية و استراتيجية نظم تدريب القوة لناشئ ومعرفة تأثيرها على المهارات الحركية،استخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو القياس القبلي والبعدي لملأمته لطبيعة البحث مجتمع البحث ناشئ المنتخب الليبي في مدينة طرابلس تحت (16) سنة وبلغ عددهم (12) الناشئ. تم تطبيق الدراسات الاستطلاعية والدراسة الأساسية بميدان ألعاب القوى بالمدينة الرياضية و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من المنتخب الليبي للناشئين(8) ناشئ دفع الجلة في الموسم التدريبي (2022 –-2023)م وكانت اهم النتائج: تؤثر استراتيجية نظم تدريب القوة لناشئ دفع الجلة تأثيراً معنوياً في القوة عند مستوى (0.05) وبلغت نسبة التحسن (4.48%) لدى ناشئ دفع الجلة.

1/1 المقدمة ومشكلة البحث

إن الاهتمام الشامل بالناشئين في مراحل سنية مبكرة حاجة أساسية يجب مراعاتها وتطويرها فعندما يمتلك الناشئ مهارات حركية ومكونات بدنية بمستوى جيد فإن ذلك يؤدي إلى الإرتقاء بمستوي الأجهزة الحيوية لتكون في أحسن صورة لها وفق ظروف ووسائل تكون متاحة تساعد الناشئ على استخدام طاقته بطريقة هادفة وبناءة، وهذا يتوقف على المدرب الرياضي أثناء عمله في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى إليه، وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة، فكل طريقة من طرق التدريب تحقق أهداف معينة ومن هنا كان الواجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الهدف المطلوب وتعتبر طرق التدريب هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتحسين وتطوير الحالة التدريبية للفرد، وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها اغراض وواجبات معينة.

وتبدأ إستراتيجية التدريب في رسم ملامح العمليات التدريبية شكلاً ومضموناً وتختلف بحسب كل مرحلة يمر بها المتدرب أو الناشئ ليجعلها منسجمة ومتسقة في نسق واحد يصب في النهاية في مسارات الأهداف المرصودة والمحددة سلفاً للتدريب سواء كان عائدها للفرد أو للمنظمة أو للمجتمع

وإن صياغة الإستراتيجية تتطلب قدراً كبيراً في دقة توقع الأحداث مستقبلاً والتنبؤ بمجريات الأحوال مما يمكن من نجاح تطبيقها وبالتالي نمو الناشئ بالشكل الصحيح . (3: 79)

وأن إستراتيجية التدريب تقوي مركز المنظمات في ظل ظروف المنافسة الشديدة سواء المحلية أو الدولية وتساعد المنظمات وخاصة إدارة الموارد البشرية المعنية بإعداد الناشئ والبطل الرياضى على الاستفادة من مواردها وثرواتها الفنية والمادية والبشرية .(7: 37-38)

ويتفق كلا من فلاديمير زاتسيورسكى وبارتلت Vladimir M. Zatsiorsky And R.M.Bartlett 2000 ، عبد الرحمن زاهر 2001 ، مونت هوبارد واخرون Mont Hubbard And Others 2001 ، مايكل يونج Michael Young 2004 ، ماركوس جاتييرز واخرون 2009 :

ان مسافة الرمى تتوقف على عدة اسس ميكانيكية هى (السرعة الابتدائية للأداة زاوية انطلاق الاداة ارتفاع مستوى انطلاق الاداة مقاومة الهواء) إلا انه فى مسابقة دفع الجلة يمكن تجاهل مقاومة الرياح وعوامل الديناميكا الهوائية ، وعليه فان المتغيرات الحاسمة للأداء ومسافة الرمى هى متغيرات التخلص والتى تتضمن (سرعة التخلص زاوية التخلص وارتفاع نقطة التخلص) وتلعب القوة العضلية دوراً هاماً في مسابقات الرمي كما تختلف درجة القوة من

مسابقة لأخرى، وارتباط القوة العضلية بالسرعة يعتبر من أهم العوامل المحددة للمستوى في دفع الجلة. بهاء الدين سلامة (1990)، محمد علاوي(1997) (4: 165)

ويري محمد حسانين (1995) عن باور وماك جي Barrowand Mcgee بأن القوة العضلية تعتبر واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي وهي سبب التقدم في الأداء. (17: 239) أقصي سرعة ويظل محتفظاً بها لأبعد مسافة ممكنة وفي أقل زمن

كما ان تنمية القوة العضلية تعتبر جزءاً ضرورياً في تدريبات الرمي عامة، ودفع الجلة بشكل خاص ، (25: 72)

ومن المعروف أن تدريب الناشئين يهدف فى المقام الأول إلى تهيئتهم وإعدادهم للتقدم بمستواهم وفقاً لخصائص المرحلة السنية التي ينتمون إليها، وتنمية وتطوير قدراتهم البدنية والبيولوجية والنفسية، وتعتبر مرحلة تدريب الناشئين، قائمة بذاتها يتداخل فيها تدريب المبتدئين مع المتقدمين . (1: 10)

2/1 أهمية البحث :يمكن إيجازها في ما يلي:

لقد تبلورت فكرة البحث في وإعداد استراتيجية نظم تدريب القوة يتضمن نماذج تدريبية وضعت علي اسس علمية تتناسب مع المرحلة السنية بالإضافة إلى إتاحة الخبرات الحركية الجديدة التي سوف توفر للناشئ علي الاقل تحديات حركية متنوعة وتأثيرها على تحسين القدرات البدنية ومستوى الإنجاز الرقمي لناشئ دفع الجلة.

كما تظهر أهمية هذا البحث في وضع نتائج هذا البحث في أيدي المسؤولين في الاتحادات الرياضية الليبية.

3/1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى تحسين الإنجاز الرقمي لمتسابقي دفع جلة للناشئين وذلك من خلال:

1. استراتيجية نظم تدريب القوة لناشئ ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات البدنية.

2. استراتيجية نظم تدريب القوة لناشئ ومعرفة تأثيرها على المهارات الحركية.

4/1 تساؤلات البحث

1ل استراتيجية نظم تدريب القوة لها تأثير على بعض القدرات البدنية لمسابقة دفع الجلة للناشئين؟

5- 2- هل استراتيجية نظم تدريب القوة لها تأثير على تحسين الإنجاز الرقمي في دفع الجلة للناشئين؟

5/1 مصطلحات البحث

استراتيجية التدريب : -

هي التخطيط الموضوعي وفقاً للأسلوب العلمي للتدريب عن طريق تحديد الأهداف المراد تحقيقها وتحديد الوسائل والأدوات التي تناسب الناشئين وإعداد برامج في مدى زمني مناسب في إطار الامكانيات المتاحة للتدريب والعمل على التغلب على الصعوبات والمعوقات بغرض تطوير أي نظام وفقاً لفلسفة ومفاهيم وأهداف المؤسسة الرياضية بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة . (15: 54)

الناشئين : بأنهم هم الصغار من الجنسين، البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6 إلى 14 عاماً) وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (7 إلى 10سنوات تقريباً)، مرحلة الطفولة المتأخرة (11-13سنة تقريبا)، ومرحلة المراهقة حتى سن 14سنة. (21: 8)

1/2 الدراسات المشابهة

1--راسة : السيد صلاح قاسم (2017)

العنوان : تأثير برنامج تدريبي مقترح وفقاً لنسبة مساهمة العضلات العاملة على بعض مؤشرات الأداء المهارى والمستوى الرقمى لمسابقة دفع الجلة.

هدف الدراسة : التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح وفقاً لنسبة مساهمة العضلات العاملة على بعض مؤشرات الأداء المهارى والمستوى الرقمى لمسابقة دفع الجلة ، المنهج التجريبي ،7 متسابقين دفع الجلة ،اهم النتائج : تحسن المستوى الرقمي لدى عينة البحث بين القياس القبلي والبعدي بلغت (54. 13%)

2- دراسة : منتصر ابوبكر المغربي (2013)

العنوان : تقويم مستوى الاداء البدني والمهاري للمنتخب الليبي في مسابقة دفع الجلة.

هدف الدراسة وضع برنامج تدريبي مقترح في ضوء مستوى الاداء البدني والمستوى الرقمي في مسابقة دفع الجلة للمنتخب الليبي، عينة البحث 4 متسابقين دفع الجلة للمنتخب الليبي اهم النتائج : البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي على تحسن مستوى القوة العضلية اختبار قوة القبضة اليمني) بين القياس القبلي والبعدي إلى 15،17%

3 - إمحمد الفيتوري الحداد (2012)

العنوان : تأثير استخدام نماذج بليومترية على تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة بليبيا

هدف الدراسة التعرف على تأتير استخدام نماذج بليومترية على تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة عينة البحث ، متسابقين تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية وعددها 6

متسابقين المجموعة الضابطة وعددها 6 متسابقين منهج البحث التجريبي .أهم النتائج : ساهمت النماذج التدريبية بليومترية في تحسين المستوى الرقمي لدفع الجلة مرحلة الزحف أفضل من البرنامج التقليدى

3. إجراءات البحث

1/3: منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذو القياس القبلي والبعدي لملأمته لطبيعة البحث.

2/3: مجتمع البحث: اشتمل مجتمع البحث على ناشئ المنتخب الليبي في مدينة طرابلس تحت (16) سنة وبلغ عددهم (12) الناشئ.

3/3 مجالات البحث:

المجال البشري: منتخب ناشئ بلدية طرابلس في دفع الجلة تحت 16 سنة..

المجال الزماني: :- الموسم التدريبي (2022 --2023).

المجال المكاني: بميدان ألعاب القوى بالمدينة الرياضية.

4/3: عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من المنتخب الليبي للناشئين المرحلة السنية من (تحت 16 سنة) قوامهم، (8) ناشئ دفع الجلة. جدول (1) يوصيف أفراد العينة

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للقياسات الأساسية لأفراد البحث ن =8

الدلالات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنه	15.13	15.00	0.64	0.07-
الطول	متر	1.60	1.61	0.12	0.09
الوزن	كجم	69.00	66.50	7.17	2.39

يتضح من الجدول (1) أن معاملات الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث تنحصر ما بيــن (أقل من $\pm$ 3) مما يدل على تكافؤ وتجانس أفراد العينة مجال البحث

5/3: أدوات جمع البيانات

1 --استمارة جمع البيانات .

2- أقلام .

3- مسطرة .

4- جهاز حاسب آلي.

5- ميزان طبي.

6- شريط قياس.

7- ساعة إيقاف.

8- قرص صلب CD.

9- أدوات مساعدة وبديلة.

6/3/القيـــاســـات المستخدمة في البحث :-

القياسـات الأساسـية :- (العمر - الوزن --الطول)

7/3 الدراسة الاستطلاعية :-الهدف منها

1 الحصول علي ارقام الناشئين المسجلة بالاتحاد الليبي.

5 2- تطبيق استمارة استطلاع رأي المدربين للتعرف على محتوى البرنامج التدريبي هل يتضمن استراتيجية نظم تدريب القوة لناشئ دفع الجلة في فترة الاعداد الخاص.

8/3 إجراءات الدراسة الأساسية: قام الباحثان بإجراء الدراسة الأساسية في الفترة ما بين (19 / 1 / 2023) - -(20 / 2 / 2023) م طيلة أيام الأحد والاثنين وذلك بتوزيع استمارة البيانات واستلامها .

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

استخدمت الباحثان برنامج التحليل الإحصائي (spss) لمعالجة البيانات ضمن الأساليب والمعالجات الإحصائية الآتية:

(المتوسط الحسابي ،الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، معامل الارتباط (بيرسون))

0/4 عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

1/4: عرض نتائج

الجدول (2) توصيف الخبراء والدارسون إلى تقييم طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمهارة الوثب الطويل حسب النسبة المئوية من الاكبر إلى الأكبر إلى الأصغر حسب أداء عينة الدراسة

المتغيرات	خبراء	الطلبة المعلم
الاقتراب (25)	14.15	15.53
الارتقاء(25)	13.59	14.84
الطيران (25)	13.69	15.92
الهبوط (25)	13.87	14.71

يتضح من خلال الجدول (2) أن تقييم الطلبة أعلى من تقييم الخبراء حيث كانت أعلى نسبة لمهارة الطيران (92. 15) وأدني نسبة لمهارة الارتقاء (71. 14) كما يؤكده الشكل (1) .

جدول(3)التوصيف الاحصائى لعينة البحث في الاختبارات البدنية قبل التجربة

(ن = 8)

الدلالات الإحصائية / المتغيرات		المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القوة العامة	كجم	53.00	53.00	2.00	0.00
القوة السريعة الذراعين	(م)	8.03	7.77	0.67	1.19
القوة السريعة للذراع اليمنى	(م)	7.10	7.14	0.81	0.32
القوة السريعة للذراع اليسرى	(م)	4.75	4.36	0.75	1.16

قوة الذراعين	(عدد)	15.63	15.50	1.69	0.17-
قوة الرجلين	(كجم)	10.88	11.00	0.99	1.49
قدرة الرجلين	(م)	1.52	1.55	0.15	0.45-
سرعة إنتقالية	(ث)	4.61	4.42	0.55	0.51
الرشاقة	(ث)	12.37	12.50	0.64	0.01-

جدول(4)التوصيف الاحصائى لعينة البحث في المستوى الرقمي لدفع الجلة قبل التجربة

الدلالات الإحصائية / المتغيرات	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الانجاز الرقمي لرمى الجلة (متر)	9.02	9.08	0.55	0.33

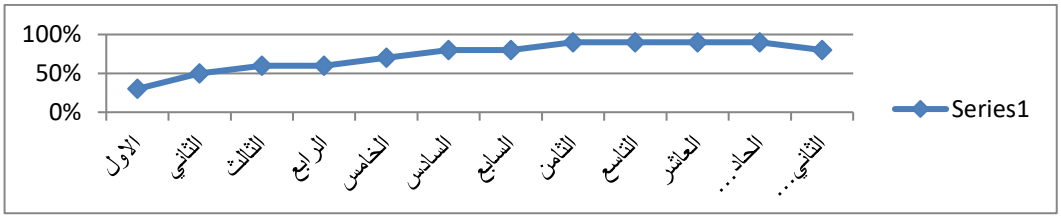
يتضح من جدول(3) و(4) والخاص بالتوصيف الاحصائى لعينة البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة تتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث بلغت قيمة معامل الالتواء (0.33) وهذه النسبة تقع ما بين (± 3) مما يؤكد اعتدالية البيانات.

جدول (5)

يوضح عدد الاسابيع والشدة والتكرار والمجموعات والراحة وكذلك تم تحديد الهدف من تنمية القوة العضلية خلال اسابيع البرنامج التدريبي

الاسابيع	الشدة	التكرار	المجموعات	الراحة	الهدف
الاول	55 -- 60%	30	3	2-3	تنمية العضلات والتحمل القوة
الثاني	60 -- 65%	20	3	3	
الثالث	65 -- 70%	15	3	3	
الرابع	70 -- 75%	10	3	3	
الخامس	75 -- 80%	12	3	3	

السادس	80 –– 85%	10	4	3	
السابع	85 –– 90%	6	4	4-3	تنمية القوة القصوى
الثامن	70 –– 75%	8	2	4-3	
التاسع	75 –– 80%	4	2	4-3	
العاشر	80 –– 85%	2	2	5-4	
الحادي عشر	85 –– 90%	4	3	5-4	تنمية القدرة
الثاني عشر	90 –– 100%	6	4	5-4	



رسم بياني (1) يوضح منحني الشدة خلال اسابيع البرنامج التدريبي

جدول (6)

الدلالات الإحصائية لعينة البحث في اختبار القوة العامة قبل وبعد التجربة

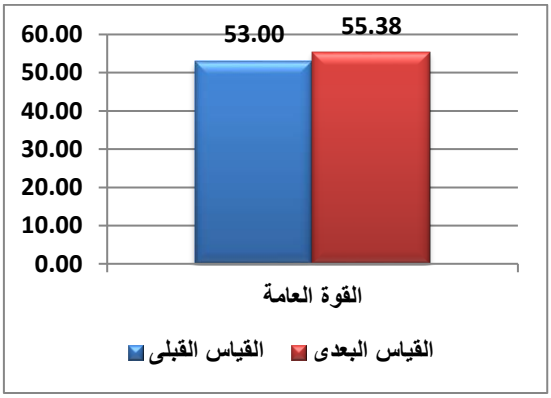
(ن =8)

الدلالات الإحصائية / المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين		قيمة (ت)	نسبة التحسن%
	سَ	±ع	سَ	±ع	سَ	±ع		

اختبار القوة العامة	كجم	53.00	2.00	55.38	1.60	2.38	0.92	*7.33	%4.48

* معنوى عند مستوى 0.05 حيث قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 =2.37

يتضح من جدول (6) الخاص لعينة البحث في اختبار القوة العامة قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدى، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (7.33) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 (2.37) وبلغت نسبة التحسن (4.48%) ولصالح القياس البعدي.



شكل بيانى (2)

يوضح متوسطات اختبار القوة العامة قبل وبعد التجربة

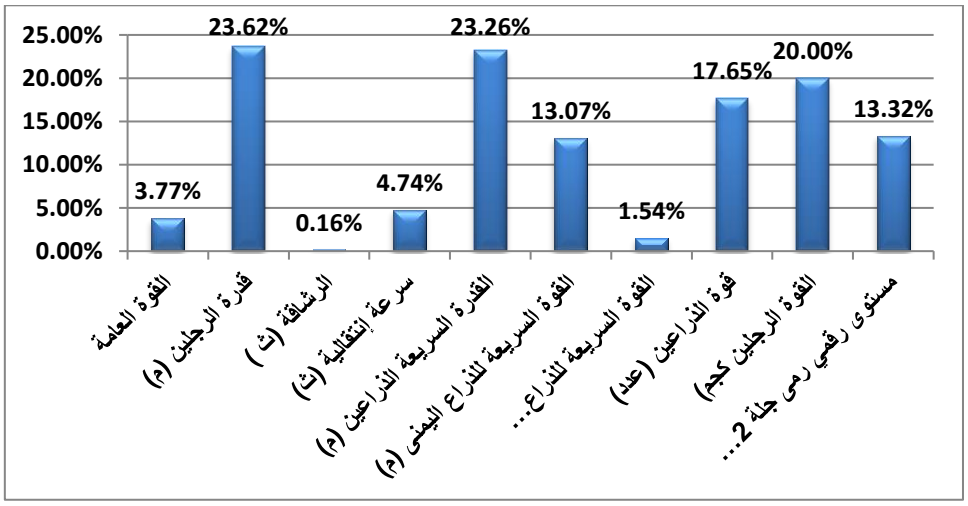
جدول (7)

يوضح نسبة التحسن لكل لاعب من أفراد العينة (دراسة حالة) في المتغيرات البدنية قيد البحث والمستوى الإنجاز الرقمي لدفع الجلة

اللاعب / المتغيرات	اللاعب الأول	اللاعب الثانى	اللاعب الثالث	اللاعب الرابع	اللاعب الخامس	اللاعب السادس	اللاعب السابع	اللاعب الثامن
القوة العامة	%3.70	%5.77	%3.77	%5.45	%1.79	%3.77	%3.92	%8.00
قدرة الرجلين (م)	%7.46	%8.39	%23.62	%20.65	%2.87	%0.62	%6.58	%3.25
الرشاقة (ث)	%0.67	%0.40	%0.16	%0.08	%0.24	%0.09	%0.17	%0.26
سرعة إنتقالية (ث)	%0.37	%1.20	%4.74	%14.34	%17.66	%6.06	%4.07	%11.41
القدرة السريعة الذراعين (م)	%9.44	%10.77	%23.26	%0.49	%10.80	%12.58	%13.32	%14.56

القوة السريعة للذراع اليمنى (م)	%12.53	%2.27	%13.07	%3.38	%25.20	%16.00	%23.57	%18.46
القوة السريعة للذراع اليسرى(م)	%0.65	%3.17	%1.54	%3.83	%15.35	%36.89	%11.68	%1.66
قوة الذراعين (عدد)	%16.67	%13.33	%17.65	%15.38	%11.76	%37.50	%28.57	%33.33
القوة الرجلين كجم)	%7.69	%9.09	%20.00	%10.00	%27.27	%27.27	%20.00	%9.09
مستوى رقمي رمى جلة 2 كجم(م)	%2.49	%0.22	%13.32	%0.88	%2.58	%2.46	%3.06	%4.08

يتضح من الجدول (7) بأن هناك نسبة تحسن للمتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث كانت أعلى نسبة للتحسن باختبار قوة الذراعين (37.50%) للاعب السادس كما يؤكده الشكل رقم (17) وأدني نسبة للتحسن باختبار الرشاقة (0,08%) للاعب الرابع كما يؤكده الشكل رقم (12).



شكل بيانى (3) يوضح نسب تحسن المتغيرات البدنية ومستوى الإنجاز للاعب الثالث

2- مناقشة النتائج:-

في ضوء النتائج المتحصل عليها والتي تمّ معالجتها إحصائياً، قام الباحث بمناقشتها وتفسيرها:-

ويتضح من جدول (7) والشكل البياني رقم (7) الخاص لعينة البحث في اختبار القوة العامة ونسبة التحسن قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدى، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة(7.33) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 (2.37) وبلغت نسبة التحسن (4.48%) ولصالح القياس البعدي.

ويشير **تاماس ايان ولازار باروكا (2011)** إلى ان القوة هي قدرة وقابلية اللاعب التغلب على المقاومة كما ان إتقان فن الاداء الرياضي يعتمد على مستوى القوة العامة وعند تنميتها فأن التمرينات التى تعطى القوة تعمل على تطوير السرعة.(تاماس ايان ولازار باروكا,2011: 15)

ويعزو الباحثين التحسن الحاصل في اختبار القوة العامة إلى محتوى النماذج التدريبية وفقاً لنسبة مساهمة العضلات العاملة وما اشتمل عليه من تدريبات خاصة لتنمية القوة العامة.

كما يتضح من جدول (8) الخاص بالدلالات الإحصائية لعينة البحث في الاختبارات البدنية قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدى فى جميع الاختبارات، حيث كانت قيمة (ت) المجسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 =2.37 وحيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (0.26% إلى 21.60%) ولصالح القياس البعدي، في ماعدا اختبار القوة السريعة للذراع اليسرى.

ويتفق كلاً من **خيرية السكري ومحمد بريقع (2008)، كيريازس توماس واخرون (2009)** ان مستوى الاداء في مسابقة دفع الجلة يعتمد على مقدار قوة الذارعين المنتجة وهي ناتج كلا من القوة والسرعة ولهذا فان كلاهما يجب ان توضع ضمن البرنامج التدريبي بهدف تطوير قوة الذراعين وبالتالي تحسين مستوى الاداء في الرمي.

(خيرية السكري ومحمد بريقع, 2008: 56)، (يريازس توماس, 2009: 173)

كما يتضح من جدول (8) والشكل البياني (8) الخاص بالدلالات الإحصائية لمتغير القوة السريعة للذراع اليسرى قبل وبعد التجربة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) حيث كانت قيمة (ت) المجسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 =2.37.

ويرجع الباحثين ان عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قياس القوة السريعة للذراع اليسرى ذلك بأنها تتضمن عناصر عدة مثل الدقة والتوازن والقدرة على التحكم والتحديد، لهذا يصعب اكتساب كل هذه العناصر في برنامج تدريبي.

ويوضح **مفتي ابراهيم (2011)** ان الدقة والتوازن والقدرة ترتبط بكافة المهارات الحركية والعديد من العناصر البدنية في كثير من الرياضات حيث تظهر بوضوح خلال الاداء الحركى المركب والمتنوع الذي يتطلب السرعة وصعوبة التنفيذ للقوة السريعة للذراع اليسرى. (مفتي ابراهيم, 2011: 204)

ومما سبق يتضح لنا مدى الإجابة على التساؤل الاول الخاص "

هل النماذج التدريبية لها تأثير على بعض القدرات البدنية الخاصة لمسابقة دفع الجلة؟

يتضح من جدول (9) الخاص لعينة البحث في مستوى الإنجاز لدفع الجلة قبل وبعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدى، حيث كانت قيمة (ت) أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 =2.37 وبلغت نسبة التحسن (3.56%) ولصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير المتغير التجريبى المستقل قيد البحث.

ويعزو الباحثين هذا التحسن في مستوى الإنجاز لدي البحث إلى ما اشتمل عليه البرنامج التدريبي من دوائر ونماذج تدريبية توضح مدى فعالية البرنامج لناشئين.

ويتفق ذلك مع ما ذكره **كيريازس توماس وآخرون (2009)** ان الدراسات الحديثة تشير إلى ان تدريب اللاعبين متوسطى المستوى لمدة 8 اسابيع يزيد من ادائهم بنسبة 3،5 % للناشئين (كيريازس توماس, 2009: 1)

يتضح من الجدول (10) بأن هناك نسبة تحسن للمتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث كانت أعلى نسبة للتحسن باختبار قوة الذراعين (37.50%) كما يؤكده الشكل رقم (12) وأدني نسبة للتحسن باختبار الرشاقة (0,08%) كما يؤكده الشكل رقم (17)

القوة العامة تراوحت نسبة التغير في القياس القبلي بنسبة (53.00) بينما كان نسبة القياس البعدى (55.38) لصالح القياس البعدي.

ويتفق هذا مع ما ذكره **اشرف السيد واخرون (2008):** ان الربط بين القدرة العضلية للرجلين والسرعة من أهم متطلبات الاداء الرياضي وهي من اهم ما يميز الرياضيين المتفوقين، اذ انهم يمتلكون قدراً كبيراً من قدرة الرجلين والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لاحداث الحركة الانفجارية القوية السريعة من اجل تحقيق الاداء الجيد. (اشرف السيد, 2008: 44)

القدرة السريعة الذراعين: تراوحت نسبة التغير في القياس القبلي بنسبة (8.03) بينما كان نسبة القياس البعدى (8.98) لصالح القياس البعدي.

وتري **ألين فرج (2002)** بأن حركة الرمي قد تكون بمسك كرة ما، أو أداء ما، وقد ترتبط بتلقي الفرد لقوة دفع أداة موجهة إليه من شخص آخر، أو من شيء آخر كالحائط مثلاً، فعند القيام بحركة الرمى يجب أن يترك الجسم بحيث يصبح في مستوى مع الكرة المطلوب رميها، وتوجه أصابع اليدين أماماً إلى أعلى أو إلى أسفل عند مسك الكرة، وتُسحَبُ الذراعين نحو الجسم. (ألين فرج, 2002: 279)

القوة السريعة للذراع اليمنى: تراوحت نسبة التغير في القياس القبلي بنسبة (7.10) بينما كان نسبة القياس البعدى (8.07) لصالح القياس البعدي.

ويعزز **محمد أبو نمرة ونايف سعادة (2008)** بأن رمى الأداة في الفراغ مع تعجيل السرعة بحركة الذراع والتوافق الكلي للجسم، وتشمل حركة الرمي حركة قليلة في القدم.

(محمد أبو نمرة ونايف سعادة, 2008: 279)

قوة الذراعين تراوحت نسبة التغير في القياس القبلي بنسبة (15.63) بينما كان نسبة القياس البعدى (19.00) لصالح القياس البعدي.

قوة الرجلين تراوحت نسبة التغير في القياس القبلي بنسبة (10.88) بينما كان نسبة القياس البعدى (12.63) لصالح القياس البعدي.

ويوضح كلا من تامر الجبالي 2009 وصدقي سلام 2014: ان الاداء فى هذه المسابقة لا يعتمد فقط على قدرة الذراعين بل ايضا يشمل القدرة العضلية للرجلين حيث تتولد اغلب القوة من العضلات الطويلة في الجزء السفلي من الجسم وعلية ينبغى التركيز على تطوير وتنمية القوة الانفجارية للرجلين كما ان تطبيق القوة يجب ان يبدأ من اسفل وينتقل خلال الجسم إلى الاداء مما يتطلب توظيف كافة عضلات الجسم من اسفل لأعلى بالتسلسل الصحيح.(تامر الجبالي, 2009: 52)، (وصدقي سلام, 2014: 278)

المستوى الرقمى تراوحت نسبة التغير في القياس القبلي بنسبة (9.02) بينما كان نسبة القياس البعدى (9.34) لصالح القياس البعدي.

ومن العرض السابق لقيم نسبة التحسن في المستوى الرقمى لعينة البحث بين القياس القبلي والبعدى يتضح مدى تحقق التساؤل الثاني

هل النماذج التدريبية لها تأثير على رفع مستوى الإنجاز لدفع الجلة

0/5 الاستنتاجات والتوصيات

1/5 : الاستنتاجات

في ضوء اهداف البحث وتساؤلاته وفي ضوء العينة المختارة والمنهج المستخدم، وبعد المعالجة الإحصائية وعرض النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها، توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية:

1ؤثر استراتيجية نظم تدريب القوة لناشئ دفع الجلة تأثيراً معنوياً في القوة عند مستوى (0.05) وبلغت نسبة التحسن (4.48%) لدى ناشئ دفع الجلة.

5- 2-تحسن القدرات البدنية لمسابقة دفع الجلة قيد البحث ساهم في تحسن الإنجاز الرقمي حيث تحسن مستوى الإنجاز في مسابقة دفع الجلة لدي عينة البحث قيد التجربة بنسبة بلغت (0.22% إلى 4.08%).

3–توصل الباحثان بان استراتيجية نظم تدريب القوة لناشئ دفع الجلة أكثر الأساليب التدريبية تكيفاً وانسجاماً في تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث لهذه المرحلة مما يساهم هذا الأسلوب في تطوير الإنجاز الرقمي لمتسابقي دفع الجلة.

2/5 : التوصيات

في ضوء النتائج والبيانات التي تم التوصل إليها وبناءً على الاستنتاجات يوصي الباحثان بما يلي:

1لاسترشاد بالبرنامج التدريبي باستخدام النماذج التدريبية لما له من تأثير معنوى في بعض المتغيرات البدنية والانجاز الرقمى لمتسابقي دفع الجلة الناشئين.

5- 2- التأكيد على أهمية استراتيجية نظم تدريب القوة لناشئ دفع الجلة في تنمية النواحي البدنية ومستوى الإنجاز لما لها من تأثير ايجابياً عليها.

3- إجراء المزيد من البحوث والدراسات المماثلة على عينات ومراحل سنية مختلفة ومسابقات رياضية أخرى لمراكز الناشئين.

اولا: المراجع العربية

1ابو العلاء عبد الفتاح (2012). التدريب الرياضى المعاصر "الاسس الفسيولوجية – الخطط التدريبية ––تدريب الناشئين ––التدريب طويل المدى ––اخطاء حمل التدريب، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي.

5- 2- أحمد اسماعيل محمد (2004). تأثير تدريب الطرف المقابل خلال مراحل الأداء الحركي لدفع الجلة على المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى والانجاز الرقمي، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

3- اشرف محمد السيد, محمد لطفي السيد عمر محمد لبيب (2008). الإعداد البدني في المجال الرياضي رؤية تطبيقية لتنمية القدرات البدنية، دار الهدى للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.

4- أمال محجوب عبد الغني (2012). اسلوب التدريب العرضى خارج وداخل الوسط المائى وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والمستوى الرقمي لناشئات 100 متر عدو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية

5- السيد صلاح قاسم (2017). تأثير برنامج تدريبي مقترح وفقاً لنسبة مساهمة العضلات العاملة على بعض مؤشرات الأداء المهارى والمستوى الرقمى لمسابقة دفع الجلة، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

6- السيد عبد المقصود (1999). نظريات التدريب الرياضي في الجوانب الاساسية في العملية التدريبية، القاهرة.

7- ألين وديع فرج (2002). خبرات في الألعاب للصغار والكبار، الطبعة الثانية، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

8- أمحمد الفيتوري الحداد (2012). تأثير استخدام نماذج بليومترية على تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي لمسابقة دفع الجلة بليبيا، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

9- بسطويسي أحمد بسطويسي (2014). اسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والالعاب الرياضية، مركز الكتاب الحديث، الطبعة الاولى.

10- تامر عويس الجبالى (2009). اسس "الاعداد البدنى " القدرة فى الانشطة الرياضية.

11- خيرية إبراهيم السكري, محمد جابر بريقع (2008). التدريب البليومتري للرياضيين " لكل المستويات -- رياضات مختلفة "، الجزء الثالث،منشأة المعارف.

12- صدقى سلام (2014). العاب القوى، مركز الكتاب الحديث، الطبعة الاولى، القاهرة.

13-عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (2001). موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمى 1000 تدريب للكفاءة الفسيولوجية والحركية والمهارية، مركز الكتاب للنشر.

14- محمد حسن علاوي (1997). موسوعة الألعاب الرياضية، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة.

15- محمد خميس أبو نمرة ونايف سعادة (2008). التربية البدنية وطرق تدريسها،الشركة العربية المتحدة للتسويق والتوريد بالتعاون مع جامعة القدس المفتوحة

16- محمد صبحي حسانين (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.

17- مفتي حماد ابراهيم (2011). المرجع الشامل في التدريب الرياضي "التطبيقات العلمية" دار الكتاب الحديث.

18- منتصر ابوبكر المغربي (2013). تقويم مستوى الاداء البدني والمهاري للمنتخب الليبي في مسابقة دفع الجلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

19-Kyriazis Thomas A, Terzis, Gerasimos, Boudolos, Konstantinos, Georgiadis,Georgios. Muscular Power, Neuromuscular Activation, and Performance in Shot Put Athletes At Preseason and at Competition Period, Journal of Strength &Conditioning Research:-Volume 23-Issue6,September 2009.

20-Mont Hubbad,NevilleJ.De Mestre, John Scot. Dependence of release variables in the shot put,journal of biomechanics 34, 449-456, 2001.

21-Michael Young. Critical factors in the shot put Trach coachkrall, com, 2004.

22-Patrick Dale Main Muscles Used During a Shot Put. http:// www.livestrong.com/article/332750-main -muscles-used-during-shot-pu, 2014.

23-Vladimirm.Zatsiorsky Biomechanics In Sport, Performance Enhancement And Injury Prevti on International, 2000.