**ملخص البحث**

**فاعلية التدريبات البالستية على تطوير القدرة العضلية والمستوي الرقمي لناشئي دفع الجلة "**

**د / أحمد فاروق احمد ابراهيم**

يهدف البحث إلى تصميم برامج كرب بلستي ومعرفة غيره على كلا من القدرة نية المتسابقي دفع الجنة ، و المستوى الرقمي المتسابقي دفع الجلة واستخدم باحث المنهج التجريبي ولك باستخدام التصميم التجريبي بأسلوب القياس القيسي - البدي ) المجموعة تجريبية واحدة ويكون مجتمع البحث من ناشئي دفع الجنة بالمشروع القومي الموهبة والبطل الأوليمبي الموسم ۲۰۱۸ / ۲۰۱۹ م باستاد ها الرياضي والبالغ عددهم 7 لاعبين تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ت حجم لعبة 7 لاعبين حيث قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي علي ( 6 ) لاعبين وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية على لاعب واحـد وأشارت أهم النتائج إلى أن التدريب الباليستي له كبير الأثر في تطوير القدرة العضلية لدى متسابقي اقع الجلة ويوصى الباحث بضرورة إستخدام التدريبات الباليستية بشكل يحاكي المسار الحركي والزمنى للمسابقة مع مراعاة تقسيماتها ، إستخدام واستحداث أدوات جديدة في تدريب متسابقي دفع الجلة . Y