

مشكلة البحث: البحث هو محاولة للتعرف على العلاقة بين كثافة التدريبات المهارية المقدمة بشكل يومي للناشئ ومستوى الإنجاز الرقمي للناشئين في المرحلة العمرية ١٤-١٥ سنة حيث يعكس المستوى الرقمي في هذه المرحلة العامل الأول لتحسين الأداء المهارى للناشئ على عكس المستوى الرقمي للاعبين النخبة الذي يكون نتاجا عن تداخل متغيرات متعددة منها الخصائص الأنثروبومترية والبدنية والنفسية والأحجام التدريبية التي يتعرض لها اللاعبون الكبار، لذلك فالمستوى الرقمي للناشئ يعتمد بشكل رئيسي على تميزه بمستوى أداء فني أعلى من اعتماده على الخصائص البدنية والأنثروبومترية. كما أن هذا البحث يجيب عن التساؤل الذي يشغل العديد من المدربين حول مدى فاعلية زيادة أحجام التدريب المهارى على المستوى الرقمي للناشئين في رمي المطرقة،

أهداف البحث: يهدف البحث الي: بقتين معدلات التدريبات المهارية وتأثيرها على مستوى الإنجاز الرقمي لناشئي المطرقة وذلك من خلال ما يلي:

- ١- عمل مقارنة بين أداء التدريبات المهارية ذات الكثافة المنخفضة وبين التدريبات المهارية ذات الكثافة العالية على مستوى الأداء المهارى لناشئي رمي المطرقة.
- ٢- عمل مقارنة بين أداء التدريبات المهارية ذات الكثافة المنخفضة وبين التدريبات المهارية ذات الكثافة العالية على مستوى الإنجاز الرقمي لناشئي رمي المطرقة.

الاستنتاجات:

- قام الباحث بوضع النتائج التي توصل اليها في صورة عدة استنتاجات تحقق الاهداف التي سعي الي تحقيقها، كما وضع عدد من التوصيات بناء على الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث.
- ١- أهمية استخدام المدرب لنظام التدريب المهارى المخفف وعدم المبالغة في تقديم اعباء مهارية بشكل يومي.
 - ٢- عدم البدء المبكر في تقديم تدريبات مهارية مكثفة او معقدة للناشئين الصغار لعدم جدوى هذا النظام.
 - ٣- اداء الناشئ لثلاث او اربعة وحدات تدريب اسبوعيا أفضل من التدريب اليومي لإتاحة الفرصة لعمليات الاستشفاء ان تتم.
 - ٤- أداء الناشئين لرياضات اخرى غير العاب القوى لاكتساب قدرات ومهارات اخرى منها لتدعيم الاداء الحركي.
 - ٥- عدم اللجوء للتخصص المبكر قبل ١٥ سنة والتركيز قبل هذا السن على التأسيس الشامل لخصائص التكنولوجيا.