

رقم الإيداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602–6899
الرقم المعياري: 2507–7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

اثر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة اليد أواسط (12-15) سنة -

الأستاذ: أوكيلي صلاح الدين جامعة وهران

الأستاذ: أوحسين إبراهيم جامعة وهران

الدكتور: صغير نورالدين جامعة وهران

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بأسلوب التدريب الدائري في تنمية السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة اليد أواسط (12-15) سنة، ولدراسة مدى تأثير البرنامج أجرى الباحثين دراسة ميدانية من فريق أولمبيك مغنية لكرة اليد، حيث شملت الدراسة على 20 لاعب مقسمة على عينتين بالتساوي 10 لاعبين يمثلون العينة التجريبية و 10 لاعبين يمثلون العينة الضابطة وتم بالطريقة العمدية، كما اعتمد الباحثين على المنهج التجريبي حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي الرياضي المقترح الذي يحتوي على 12 حصة تدريبية.

كما اعتمد الباحثين على اختبار جري (جري 30 م من الوقوف) كأداة لقياس تطور السرعة، كما استخدم الباحثين من الوسائل الإحصائية اختبار "ت" ستودنت، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، وأظهرت النتائج التي تم التوصل إليها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين التطبيق القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح التطبيق البعدى، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في التطبيق البعدى بين العينتين التجريبية والضابطة وذلك لصالح العينة التجريبية.

• الكلمات المفتاحية: التدريب الدائري - السرعة الانتقالية - كرة اليد

The impact of a proposed training program in the form of circular training in the development of the transition speed in handball players (12–15 years)

Abstract:

The study aimed at identifying the effectiveness of the proposed training program in the circular training method in developing the transitional speed of handball players (12–15 years). In order to study the impact of the program, the researchers conducted a field study from Olympique MEGHNIA Handball team, the study included 20 players divided into two samples, 10 players representing the experimental sample, and 10 players representing the control sample. The study was based on the experimental method. The proposed training program, which contains 12 training courses.

The researchers also relied on the (30 m) test to measure the evolution of speed. The researchers also used statistical methods as test T, the mean, the standard deviation, and the results showed that there were statistically significant differences in level was 0.05

رقم الإيداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602–6899
الرقم المعياري: 2507–7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

between the first and second test of the experimental group and the control sample. The results showed that there were statistically significant differences at the level of 0.05 in the post-application between the experimental and control samples in favor of the experimental sample.

Key words: circular training; Transition speed; Handball

– مقدمة:

لقد عرف الإنسان منذ القدم علومًا عديدة وطورها، وأخذ منها ما يتناسب مع رقيه وازدهاره، خاصة في عصرنا الحالي الذي يعرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة في ما بينها من أجل الوصول بالإنسان إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري، وتعتبر الممارسة الرياضية التي يتلقاها المجتمع مقياسًا لمدى تطور الأمم وازدهارها كما تحمل في طياتها الأخلاق والتربية على غرار أنها تعني كذلك برعاية الجسم وصحته من جميع الجوانب، إذ أن تطور الرياضة وانتشار ممارستها يعود أساسًا إلى الإمكانيات المادية للدولة ومدى تطور علومها، الشيء الذي جعل الدول الكبرى تتنافس فيما بينها مبرزة تفوقها الحضاري واستغلالها كنقاط يركز عليها من أجل رسم منحنيات التقدم الفردي، والجماعي، والفريق بصفة عامة وخلال مراحل ومواسم التدريب بصفة خاصة والتي أن تستكمل مؤشرات وتظهر دلالاتها إلا في ضوء نتائج لقياسات دقيقة هادفة، تحقق عملية تقويم شاملة وهذا ما جعل رياضة كرة اليد ثاني أكثر رياضة شعبية بعد كرة القدم.

فالتتبع لتاريخ هذه الرياضة سيلاحظ تطور مشهود من خلال جوانب اللعب المختلفة من التكتيك والمهارات المتعلقة بهذه الرياضة، حيث أصبح الاهتمام الأكبر يصب في خانة التكوين الجيد والمناسب للاعب من أجل خلق التفوق البدني عامة والمهاري خاصة، وبالتالي أصبح حسم المباريات والفوز بها يمتاز بالصعوبة أكثر من ذي قبل وذلك لتقارب المستويات والقدرات البدنية خاصة عند بعض الفئات العمرية التي لها خصائص نمو خاصة وتمييزة الأمر الذي دفع المدربين نحو تحسين طرق تحضير الممارسين على أحسن جاهزية بدنية وفي أقل وقت ممكن مع الاستفادة أكثر من خصائص نمو الممارسين.

ولعل من بين أهم المهارات الأساسية التي نجدها في كرة اليد هي مهارة السرعة، وهي مهارة ضرورية عند لاعب كرة اليد فهي أسلوب هجومي قوي يستعمل للتصويب والارتقاء فوق دفاع الخصم وكذلك يستعمل كأسلوب دفاعي من أجل حائط الصد، إذ تستلزم على منفذ هذه المهارة القفز عاليًا والتمتع بقدرة بدنية عالية تعتمد أساسًا على قوة الارتقاء التي لها علاقة كبيرة بالقوة الانفجارية للأطراف السفلية، فالقوة العضلية تمثل دلالة مهمة في مختلف الرياضات والمهارات الرياضية فهي عامل مهم في قدرة الفرد على دفع الجلة، رمي الرمح، أداء إرسال عالي السرعة في التنس، تصويب كرة سريعة في كرة اليد أو كرة قدم، وغيرها في كثير من المهارات الرياضية (بريقع، 2005م، صفحة 14).

ويرى كثير من العلماء أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية (السيد، 1997م، صفحة 31)، كما يرى جنسون وفيشر 1972 أن المستوى العالي من القوة العضلية تساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأنها واحدة من العوامل الدينامكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه و تقدمه. (حسين، 1998م، صفحة 107)، كما يضيف كل من محمد حسن علاوي ومحمد رضوان 1989 بأن هناك علاقة إيجابية عالية بين القوة العضلية والقدرة على التعلم الحركي وأن هناك ارتباطًا وثيقًا ومباشرًا بين القوة العضلية والمهارة في الأداء الحركي وأن أي لاعب تتوفر لديه

رقم الإبداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

القوة و المهارة يستطيع بسهولة أن يتفوق على اللاعب الذي يمتلك أحد هاذين العنصرين فقط دون العنصر الآخر. (علاوي، 1994م، صفحة 102)

من خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث والرسائل والأطروحات السابقة في مجال البرامج التدريبية فقد لاحظنا أن الاهتمام الأكبر في هذه الدراسات كان منصب على اللاعبين الأكابر وممارسي الألعاب المختلفة، في حين هناك نقص في الدراسات التي تهتم بمدارس التكوين لكرة اليد دون 17 سنة، إذ أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس فريقهم وإعدادها ورفع مستواهم مهارياً و فنياً وإيماننا القوي بصحة الفرض القائل بأن الفئات العمرية الصغيرة هم القاعدة الأساسية التي تمد الفرق الأعلى سناً باللاعبين المعدين إعداداً تربوياً و فنياً جيداً وإن الاستثمار في النادي الرياضي ينطلق من خلال الفئات الشبابية التي تعد خزاناً لفريق المتقدمين، وبالتالي وجب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلاً، وعليه جاءت فكرة القيام بهذا البحث لإبراز أهمية البرنامج التدريبي المقترح في تنمية السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة اليد أواسط (12-15) سنة.

- مشكلة البحث:

أصبح التدريب الرياضي بصوره المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة" فقد صار مجالاً للتنافس بين كافة قطاعات المجتمع"، بل أصبح ميداناً للتسابق بين مختلف الدول والشعوب كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة البدنية والمهارية وغيرها من الكفاءات تماشياً مع التطورات الخاصة بهذا الجانب ويسعى التدريب الرياضي إلى أحداث تغييرات في أنماط وسلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب مبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه فهو يساهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به إلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله (الخالقي، 2003، صفحة 5)، ولإعداد البدني يعمل على تطوير الصفات البدنية مثل القوة السرعة التحمل الرشاقة، لكن كان التركيز الأكبر في هذه الدراسة على السرعة لعدة اعتبارات موضوعية منها إن السن المناسبة لتطوير السرعة يبدأ في هذه المرحلة الحساسة السرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى فهي ترتبط بالقوة العضلية فيما يعرف بالقدرة وتعرف السرعة بأنها " قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة.

إن تطوير الصفات البدنية عموماً يمر عبر مجموعة إجراءات تدريبية أو ما يطلق عليها طرق التدريب الرياضي ويقابل المدرب الرياضي أثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق ما يسعى إليه لتطوير صفة السرعة وليست كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة، فكل طريقة تدريب تحقق أهداف معينة، من هنا كان الواجب اختيار طريقة التدريب التي تحقق الهدف نظراً لعدة معطيات والتدريب الدائري طريقة تنظيمية يمكن تشكيلها بأي طريقة من طرق التدريب الأخرى، ويؤدي في هذه التمارين المتنوعة على شكل دائري، ويجب أن يبنى التدريب الدائري بشكل جيد لتجنب فترة انتظار اللاعبين وكذلك ضبط التبادل بين العمل والراحة خلال الدورة الواحدة (وجددي مصطفى الفتاح، محمد لطفي، صفحة 334).

وانطلاقاً من كل ما سبق ومن كل احتكاك الباحث بعينة الدراسة، والاختبارات البدنية ومعرفة ما هي أهم المتطلبات التي تحتاجها هذه الفئة من قدرات بدنية خاصة في كرة اليد وأساسه بأن هناك دوافع موضوعية لوضع برنامج تدريبي مقدم بأسلوب التدريب الدائري لتطوير صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد بطرح التساؤل التالي:

هل للبرنامج المقترح بأسلوب التدريب الدائري أثر إيجابي في تنمية السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة اليد أواسط (12-15) سنة؟

- الفرضيات:

- الفرضية العامة:

- للبرنامج المقترح بأسلوب التدريب الدائري أثر إيجابي في تنمية السرعة الانتقالية عند لاعبي كرة اليد أواسط (12-15) سنة.

- الفرضيات الجزئية:

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602–6899
الرقم المعياري: 2507–7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

- 1- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

- أهداف البحث:

- أ- الوصول إلى تحسين وتنمية صفة السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة اليد فئة أواسط.
- ب- معرفة الدلالات الإحصائية للبرنامج التدريبي المقدم لهذه الفئة.
- ج- معرفة آليات التدريب الدائري للتطوير صفة السرعة الانتقالية وعلاقتها بالمركبات البدنية الأخرى
- د- التعرف على الفروق البدنية من خلال الاختبارات لكل صفة لدى عينة الدراسة.

- التعريف بأهم مصطلحات البحث:

1- البرنامج التدريبي:

يعرفه هارة هو طريقة تنظيمية لأداء التمرينات بأداة أو بدون أداة يراعى فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدتها وفترات الراحة البينية ويمكن تشكيلها باستخدام أسس ومبادئ أي طريقة من طرق التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية (معاني، 1998، صفحة 240).

2- التدريب الرياضي:

العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (لطفي، 2005، الصفحات 20-21).

3- المراهقة:

المراهقة هي مرحلة البحث عن الذات كما يقول " صلاح الدين " إن المراهقة هي الميلاد النفسي وهي الميلاد الوجودي في العالم الجنسي وهي الميلاد الحقيقي للفرد وللذات الفردية (الفتاح، 1998م، صفحة 14)، يقول فؤاد البهى السيد (1997م): "المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج وهي بهذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة وهي تمتد من البلوغ إلى الرشد". (السيد، 1997م، صفحة 272)

- الدراسات المشابهة:

1- دراسة حسام الدين شريط 2013 : رسالة ماجستير بعنوان : اقتراح برنامج تدريبي قائم على التدريب التكراري لتنمية ل سرعة القصوى وسرعة الاستجابة عند لاعبين كرة القدم اقل من 30 سنة، دراسة ميدانية علي نادي شباب باتنة المنتمي لحضيرة القسم الوطني الأول، وقد اعتمد الباحث علي المنهج التجريبي كمنهج يتلاءم مع هذا الموضوع، حيث قام الباحث بالدراسة علي 36 لاعب بطريقة قصديه منتمين لنادي شباب باتنة اقل من 30 سنة (13لاعب كعينة تجريبية و 13 كعينة ضابطة) واستخدم برنامج SPSS لمعرفة الفروق بين العينتين وتوصلت الدراسة إلى أن الر نامج المقترح القائم على التدريب التكراري يؤدي إلى تنمية السرعة القصوى وسرعة الاستجابة في كرة القدم.

2- دراسة اسماعيل عبد الزيد عاشور 2009: رسالة ماجستير بعنوان: تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة اليد جامعة المستنصرية. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وقد اعتمد الباحث علي المنهج التجريبي وذلك بسبب طبيعة الدراسة حيث قام الباحث بالدراسة على عينة مكونة من 20 لاعب بطريقة عشوائية بنظام المجموعة الواحدة تجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدي، وتوصل إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابا على تنمية صفة السرعة الانتقالية لناشئ كرة اليد.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602–6899
الرقم المعياري: 2507–7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

- منهج البحث: استخدمنا المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.
- عينة البحث: اختيرت عينة البحث الضابطة والتجريبية بطريقة عمدية حيث تتكون كل عينة من 10 لاعبين صنف أواوسط.
- أ- المجموعة التجريبية: تضم 10 لاعبا من فريق أولمبيك مغنية لكرة اليد صنف أواوسط (15-17).
- ب- المجموعة الشاهدة: تضم 10 لاعبا من فريق أولمبيك الحناية لكرة اليد صنف أواوسط (15-17).
- ضبط متغيرات البحث:

- * من حيث نوع الرياضة: التأكد من أن اللاعبين جميعهم من ممارسي كرة اليد.
- * من حيث السن: العمر المحدد بين 15 إلى 17 سنوات.
- * من حيث الحضور: الحضور الكافي للحصص خلال فترة البحث.
- * من حيث البرنامج المطبق: عدم الاختلاف في الوحدات التدريبية.

- مجالات البحث:

- أ- المجال البشري: عينة من لاعبي كرة اليد صنف أواوسط (15-17)
- ب- المجال الزمني: الفترة الممتدة بين 2017/02/19 إلى غاية 2017/05/02
- ج- المجال المكاني: القاعة المتعددة الرياضات لمدينة مغنية ولاية تلمسان.

- إجراءات البحث:

- القياس القبلي: تم بتاريخ 2017/02/19 لكلتا العينتين التجريبية والضابطة.
- القياس البعدي: تم بتاريخ 2017/05/02 لكلتا العينتين التجريبية والضابطة.
- تطبيق البرنامج: تعرضت العينة التجريبية للتدرب باستخدام البرنامج التدريبي المقترح بحيث نقدم المعلومات والتوجيهات أو التصحيح لكل لاعب أثناء أداء التمرين المطلوب لإنجازه بانتظام، في حين تركت العينة الضابطة تحت إشراف المدرب باستخدام برنامجه التدريبي.

- أدوات البحث:

- أ- اختبار قياس السرعة 30 م من الوقوف:
- هدف الاختبار:
- معرفة أقصى سرعة لكل لاعب باحتساب الزمن الذي استغرقه اللاعب في قطع مسافة 32 م.
- السرعة الانتقالية للاعب.
- تحسين صفة السرعة لدى اللاعب
- وصف الاختبار: جري 30 م بأقصى سرعة ممكنة.
- الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف، مضمار، صفارة، شواخص.
- الإجراءات: يتم تخطيط مكان أداء الاختبار إلى عدد مناسب من الحارات ويتوقف ذلك على الإمكانيات المتاحة خاصة عدد المحكمين.

- الدراسة الاستطلاعية:

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

لمسافة 30م، ويرجع هذا لتطبيق البرنامج على هذه العينة وهذا ما يفسر تحسن في السرعة الانتقالية لدى أفراد العينة، ويعزي الباحثين هذا التحسن للزيادة في القوة الانفجارية للأطراف السفلية والتي تم التركيز عليها في برنامج المدرب فتطوير القوة الانفجارية يحتاج إلى تدريب مكثف وهذا ما أكدته دراسة خماس كريم وخماس الفضيلي 2015 م "تأثير تمارين بدنية مختارة في تطوير القوة الانفجارية للاعبين الناشئين بكرة اليد" حيث توصلوا إلى أن تطبيق التمارين البدنية لتطوير صفة القوة له تأثير إيجابي لتطوير قوة الانفجارية والقوة القصوى والتي تعتبر مركب مهم في تطوير السرعة للأطراف السفلية والعلوية وهذا ما توافق مع دراسة اسماعيل عبد الزيد عاشور 2009- رسالة ماجستير بعنوان- " تأثير برنامج تدريبي مقترح للسرعة بكرة اليد " جامعة المستنصرية والذي توصل إلى أن البرنامج المطبق ساهم كثيرا في تطوير صفة السرعة لدى أفراد العينة.

وعليه فانه يمكن القول أن الفرضية الأولى التي مفادها انه يوجد فرق بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبار الجري 30 متر لقياس السرعة الانتقالية قد تحققت.

ب- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال نتائج الجدول (2) تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في كل من اختبار الجري 30 م، ويرجع هذا للبرنامج التدريبي المطبق على العينة التجريبية والذي لم يطبق على العينة الضابطة والذي كان يحتوي على مجموعة من التمارين لتقوية عضلات الأطراف السفلية لأفراد العينة التجريبية وهذا ما يؤكد تطور القوة الانفجارية لهذه العينة من اللاعبين حيث يرى الدكتور "مفتي إبراهيم حماد" بأن القوة تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية (حماد، 2001م، صفحة 98) وهذا ما وهذا ما تؤكدته نتائج الباحث "سجي شكر" 2012 تحت عنوان "بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة التصويب من القفز عاليا بكرة اليد" حيث توصل إلى نتيجة مفادها ارتباط القوة الانفجارية ببعض المتغيرات البدنية من بينها القفز عاليا مع التصويب في كرة اليد، ويتوافق كذلك مع طرح الباحث دراسة حسام الدين شريط 2013 : رسالة ماستر بعنوان : اقتراح برنامج تدريبي قائم على التدريب التكراري لتنمية لسرعة القصوي وسرعة الاستجابة عند لاعبين كرة القدم اقل من 30 سنة وتوصل إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح اثر ايجابا علي تنمية صفة السرعة الانتقالية لناشئ كرة اليد.

وعليه فانه يمكن القول أن الفرضية الثالثة التي مفادها انه يوجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في اختباري القفز العمودي و الوثب العريض لصالح العينة التجريبية قد تحققت.

- الاستنتاجات:

من خلال الدراسة التطبيقية التي أجريتها وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها في ضوء الفرضيات المطروحة نستنتج:

- 1- تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الأولى والتي دلت على وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على العينة التجريبية، حيث كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي وهذا يدل على مساهمة البرنامج التدريبي الرياضي وما له من إيجابيات في مساعدة اللاعبين علي زيادة سرعتهم الانتقالية، وهذا ما يدل على صحة الفرضية الاولى.
- 2- تبين نتائج الفرضية الثانية وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك في الاختبار البعدي وبالتالي تحسن السرعة الانتقالية وزيادتها بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي وهذا يؤكد صحة الفرضية الثانية.
- 3- للتدريب الحديث أثر إيجابي في تنمية الفورمة الرياضية.
- 4- تعتبر مرحلة المراهقة المتأخرة أحسن مرحلة لتنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم.
- 5 - وجود نسب تحسن للقياس ألبعدي للعينة في جميع الاختبارات المطبقة وذلك من خلال المتوسطات الحسابية، مما يعكس نجاح البرنامج التدريبي.

رقم الإيداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

- 6- استخدام الكثير من التمرينات المتنوعة أثناء تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح ساعد وبشكل كبير في تطوير الصفات البدنية
- 7- عدم خضوع عينة الدراسة للتدريب المنتظم من قبل أدى إلى ظهور نتائج إيجابية بعد تطبيق البرنامج التدريبي.
- كذلك نستنتج أن التدريب الدائري أشمل وأحسن طرق التدريب في تنمية صفة السرعة.

- اقتراحات وتوصيات:

- العمل علي تطبيق مثل هذه البرامج التي تعتمد علي الأساليب العلمية من تدريب المستويات الدنيا.

- 1- معرفة تأثير بعض أساليب التدريب الرياضي الأخرى في تطبيق القدرات البدنية والمهارية
- 2- العمل على الربط بين العمل البدني المهارى والتدريب العقلي.
- 3- تفعيل الآليات الفعلية لتطبيق البرامج التدريبية الفعالة في هذا الميدان.
- 4- الاعتماد علي الجودة التدريبية كأساس علمي للارتقاء بالرياضة.
- 5- الاهتمام بالفئات الشبانية في كرة اليد في المستويات غير النخبوية لأنها تمثل واقع التدريب الرياضي الحقيقي.
- 6- إسناد المهام التدريبية إلى كفاءات لها الدراية التامة بالآليات وميكانيزمات التدريب الرياضي
- 7- يكون هذا البحث مفتاح بحوث أخرى تعمل علي تطويره وتحسينه.
- 8- محاولة التركيز على الاستراتيجيات طويلة المدى لتطبيق البرامج التدريبية الفعالة والمهذبة.
- 9- توفير مصادر الدعم لتطبيق مثل هذه البرامج التدريبية من أجل الأثرء العملي وتوفير البديل التدريبي.

رقم الإيداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

قائمة المصادر والمراجع:

- أ- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. (1998م). التدريب الرياضي و الأسس الفسيولوجية. دار الفكر العربي ط 1.
- ب- مفتي ابراهيم حماد. (2001م). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي - ط2.
- ج- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح. (1998م). التدريب الرياضي و الأسس الفسيولوجية . دار الفكر العربي ط 1.
- د- احمد عبده - سامي علي. (2002). دراسة تأثير التدريب البليومتري كأحد مكونات برنامج تدريبي مقنن لفترة الإعداد على تطوير القدرة العضلية للاعبي كرة اليد. الاردن.
- هـ- إيهاب البديوي، محمد جابر بريقع. (2005م). المنظومة المتكاملة في تدريب القوة . منشأة المصارف.
- و- د.محمد صبحي حسانين د.احمد كسرى معاني. (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي (المجلد ط1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ز- محمد صبحي حسانين. (1995م). التقويم و القياس في التربية البدنية و الرياضية (الإصدار ط4). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.