

1- الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي

- للتدريب الرياضي اثر ايجابي وفعال في ديناميكية نمو صفة السرعة .
- أظهرت الدراسة أن نتائج الاختبارات على المجموعة التجريبية كانت فعالية في الاختبارات البعدية وهذا ما يدل على أن ديناميكية نمو صفة السرعة قد تطورت .
- وجود تحسن طفيف بين الاختبار القبلي لأفراد المجموعة الضابطة .
- تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى عنصر السرعة أثناء إجراء الاختبارات القبلية

2- الاقتراحات :

من خلال هذه الدراسة و التي شملت الجانب النظري و التطبيقي و الاختبارات و تفسير النتائج نوصي بما يلي :

- الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية .
- توفير الوسائل و المنشآت الرياضية .
- إعطاء أهمية كبيرة لصفة السرعة و كيفية تطويرها وتحسينها .
- يجب برمجة تمارين السرعة أثناء تدريب الفرق وان تكون هذه التمارين مناسبة للصفة المراد تطويرها .
- الاعتماد على سياسة التكوين القاعدي والاستمرارية في تكوين جيل صاعد .
- مشاركة المدربين في التربصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب الحديثة .
- ضرورة العمل والبحث في هذا المجال من طرف الباحثين والطلبة الجزائريين قصد تطوير كرة اليد الجزائرية.
- إجراء دراسات وبحوث مشاهمة على فئات عمرية أخرى ولصفات بدنية أخرى .
- تحفيز اللاعبين من خلال الرفع من معنوياتهم والمحافظة على راحتهم للوصول إلى مردود بدني .
- ضرورة وضع معايير مقننة متوفرة على الأسلوب العلمي في اختيار مدربي الفئات الصغرى .

3- الآفاق المستقبلية للدراسة :

- الاهتمام بتدريب السرعة للفئات العمرية الأخرى .
- الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الأخرى وعدم إهمالها .
- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول ديناميكية نمو صفة السرعة .
- ابتكار وسائل التدريب الحديثة الهادفة إلى تنمية المستوى البدني .
- إجراء دراسات تهدف إلى وضع برنامج تدريبي للتحضير البدني التخصصي بطريقة فردية للاعبين لتحقيق مبدأ الخصوصية الفردية , وان يكون البرنامج حسب الخصائص الفردية الفسيولوجية , والمرفولوجية , والعمر التدريبي
- اهتمام المسؤولين بهذه الرياضة بتزويد الفرق الرياضية على كافة المستويات بوسائل التدريب الحديث .
- تنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول منهجية التدريب الحديث .
- إجراء دراسات أخرى حول الصفات البدنية التي لها ديناميكية نمو كبيرة وفعالة في كرة اليد .