

الختامة:

التدريب الرياضي جزء لا يتجزأ من باقي العلوم الأخرى من الرياضيات و فيزياء و كيمياء بل التدريب الرياضي يخاطب هذه العلوم المجسدة في المقولة التي تقول أن: "العقل السليم في الجسم السليم".
فالأفراد يختلفون في معدلات نمو صفاتهم البدنية عبر المراحل السنية المختلفة إلا أنهم يشتركون في كونهم ينمون "مبدأ استمرارية" النمو و هذا النمو يكون خاضع لتأثير عدة عوامل بيئية , غذائية , تدريب رياضي الخ .

و قد سلط الضوء في هذه الدراسة علي صفة السرعة لكونهما عاملين رئيسيين لكل فرد أو إنسان علي وجه الأرض و في التنشئة السليمة للفرد من الناحية البدنية التي قد تجعله يتفادى الانحراف و الضياع و الفساد .

و مما سبق ذكره جاءت دراستنا تحت عنوان " دراسة ديناميكية لنمو بعض القدرات البدنية" السرعة " عبر التدريب الرياضي للاعبين كرة اليد صنف (13-15 سنة) " و التي من خلالها أثبتت النتائج أن التدريب الرياضي أو ممارسة اللعبة في حد ذاته عامل فعال في تحديدي تطوير صفة السرعة لدى لاعبي الممارسين للرياضة كرة اليد مع أقرانهم الأطفال الذين لا يمارسون اللعبة و عوامل أخرى يمكن أن تكون محل دراسات أخرى أشمل و أعمق , رغم كل هذا إلا انه تجدر بنا الإشارة إلى أن البحث في المجال الرياضي و الممارسة الرياضية و كذا التدريب الرياضي في حد ذاته يعتبر ذا حقل واسع و شاسع لملم يمتلك من محاور كثيرة يجب التركيز عليها لتحسين الأداء الرياضي بشكل عام , و ترقية الممارسة في إطارها الصحي و السليم .