

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

السنة ثانية ماستر تخصص تحضير بدني و ذهني

الموضوع :

طلب إجراء دراسة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

**عنوان المذكرة : دراسة ديناميكية لنمو بعض القدرات البدنية
عبر التدريب الرياضي صنف 13-15 سنة لكرة اليد
فريق مولودية البرج**

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم بطلبنا هذا و المتمثل في إجراء دراسة تتضمن إجراء اختبارات السرعة 50 متر و 30 متر ضمن متطلبات شهادة ماستر و نرجو منكم أن تأخذوا طلبنا هذا بعين الاعتبار و نحيطكم علما أن كل المعلومات المأخوذة من عندكم تبقى سرية و في خدمة البحث العلمي

اسم ولقب الطالب :

مقلاتي حمزة

اسم الفريق :مولودية البرج

توقيع المدرب

ختم الفريق

2016/2015



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية – المعهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة :الماستر

في : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص : تحضير بدني وذهني .

العنوان

دراسة ديناميكية لنمو بعض القدرات البدنية (السرعة) عبر التدريب الرياضي لدى لاعبي كرة اليد
صنف (13- 15 سنة)

إعداد الطالب

مقلاتي حمزة

تاريخ المناقشة : 2016/05/31

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة :

- د. فاتح يعقوبي (الرتبة) صنف أ مشرفا.
- زواق محمد (الرتبة) صنف أ رئيسا.
- تريش لحسن (الرتبة) صنف ب عضوا.

السنة الجامعية 2015/2016

كلية : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل : 11/D10/056 :

الباحث : مقلاتي حمزة

تاريخ المناقشة : 2016/05/31

عنوان الرسالة : دراسة ديناميكية لنمو بعض القدرات البدنية (السرعة) عبر التدريب الرياضي

لدى لاعبي كرة اليد صنف (13-15 سنة)

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية – المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : د. فاتح يعقوبي

عدد الصفحات : 64 ورقة.

ملف إلكتروني (PDF * word * cd-Rom)

فرع : التدريب

التخصص : تحضير بدني وذهني

الرياضي

الملخص :

عنوان الدراسة : دراسة ديناميكية لنمو بعض القدرات البدنية (السرعة) عبر التدريب الرياضي لدى

لاعبي كرة اليد صنف (13 – 15 سنة) .

أهداف الدراسة :

يهدف إلى إيجاد اثر التدريب على تنمية صفة السرعة .

إيجاد أحسن الطرق والأساليب الممكنة لتدريب صفة السرعة .

الحث على تنمية هذه الصفة لما لها من أهمية في التدريب الرياضي .

مشكلة الدراسة : ما مدى تأثير التدريب الرياضي علي تنمية صفة السرعة لدى لاعبي كرة اليد صنف أصاغر. (13 إلى 15 سنة) ؟

الفرضيات الجزئية :

- لا يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار ألبعدي في المجموعة التجريبية .
- لا يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار ألبعدي في المجموعة الضابطة .
- لا يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار ألبعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة .

عينة الدراسة : 20 لاعب 10 لاعبين مجموعة ضابطة و 10 لاعبين

مجموعة تجريبية.

منهج الدراسة : المنهج التجريبي.

ادوات الدراسة : اختبار 50 متر و 30 متر للسرعة.

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 .

بالعربية

كلمات المفاتيح:

ديناميكية النمو ، التدريب الرياضي ، القدرات البدنية ، السرعة ، كرة اليد

جاء هذا البحث في فصول

الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني:

الاطار العام للدراسة

أما الفصل الثالث :

الاجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع :

تحليل ومناقشة النتائج

الفصل الخامس :

استنتاجات واقتراحات

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة :

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

- 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

توصل الباحث لمقترحات عديدة أهمها :

أهم المقترحات

- 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 .

كشاف بالفرنسية

Faculté : STAPS

Département : entraînement de sport

N° d'ordre :

N° d'inscription :

Chercheur : meguellati hamza

Soutenu publiquement le :31- 05-2016

Titre de la thèse (mémoire) : étude dynamique de nourrissons quelque capacités physique reflexe) au tour d'entraînement sportif pour les joueur du hand ball (13-15ans)

Language de la thèse : arebic

Modèle de la thèse : Master

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université : Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur : Fatah yaakoubi

Grade : A

Nombre de page : 64 pages

Fichier électronique (cd-Rom* word * PDF)

Spécialité :préparation physique

Option : entraînement de sport

Résumé :

Titre d'étude : étude dynamique de nourrissons quelque capacités physique reflexe) au tour d'entraînement sportif pour les joueur du hand ball (13-15ans)

Les objectif d'étude :

– l'objectif pour trouve l'empreint entraînement pour développe la façon de reflex .

- Trouver les meilleurs façon qu'il peut pour l'entraînement d'an façon de reflex .
- Consultez pour développer cette façon qu'on il l'importance pour l'entraînement sportif .

Problème d'étude : quand l'empreint l'entraînement sportif pour développer la façon reflex pour les joueur hand ball (13-15ans) .

Hypothèses seconderai :

- Il n'a pas des déférences de signifiant statistique entre le contre le control d'avant ce et d'après dans le groupe expérimental .
- Il n'a pas des déférences de signifiant statistique entre le contre le control d'avant ce et d'après dans le groupe témoins .
- Il n'a pas des déférences de signifiant statistique entre le contre le control d'après dans le groupe expérimental et le groupe témoins .

L'objet d'étude : 20 joueur 10 joueur groupe témoins et 10 joueur groupe expérimental

La méthodes d'étude : la méthodes expérimental

Les instruments d'étude : contrôle 50 mètre et 30 mètre vitesse

Les propos :

Sur cette étude qui toucher le coté théorie et pratique et les control et l'explication des résultats en :

- Trouver les méthodes d'entraînement moderne pendant préparer les méthodes d'entraînement .
- Enrichir les moyen et les contre sportif sur le façon
- Donner le plus importance sur le façon de vitesse et comme développer
- baser sur la méthode de formation de base et de continué pour former les nourrissons .
- La participation des entraînement au stages pour les avantages des étapes d'entraînement moderne .

Mots clés :

dynamique de nourrissons ; **entrainement de sport** , capacités physique, reflexe, hand ball/

Abstract**Key words :**

Ce mémoire et contienne de trois « 05 » chapitre

Chapitre 1:

Chapitre 2 :

Chapitre 3 :

Chapiter 4 :

Chapiter 5 :

Résultat essentielle que le chercheure à conclue :

- Trouver les méthodes d'entrainement moderne pendant préparer les méthodes d'entrainement .
- Enrichir les moyen et les contre sportif sur le façon
- Donner le plus importance sur le façon de vitesse et comme développer
- baser sur la méthode de formation de base et de continué pour former les nourrissons .
- La participation des entrainement au stages pour les avantages des étapes d'entrainement moderne .