

ملخص البحث :

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 .
- 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 مشابهة على فئات عمرية أخرى ولصفات بدنية أخرى .
- تحفيز اللاعبين من خلال الرفع من معنوياتهم والحفاظة على راحتهم للوصول إلى مردود بدني .
- ضرورة وضع معايير مقننة متوفرة على الأسلوب العلمي في اختيار مدربي الفئات الصغرى .