

أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة القصوى لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة

The effect of using a training program by the repetitive method in the development of maximum speed for U17 handball players belonging to the Boukadir team

مداح رشيد¹، بلعروسي سليمان²، مخاطري عبد القادر³

Meddah Rachid¹, Belaroussi Slimane², Mokhtari Abdelkader³

¹ جامعة البويرة، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية (الجزائر)، r.meddah@univ-bouira.dz

² جامعة حسنية بن بوعلي، الشلف، مخبر الإبداع والاداء الحركي (الجزائر)، s.belaroussi@univ-chlef.dz

³ جامعة حسنية بن بوعلي، الشلف، مخبر الإبداع والاداء الحركي (الجزائر)، ab.mokhtari@univ-chlef.dz

تاريخ النشر: 2021/06/28

تاريخ القبول: 2021/04/04

تاريخ الاستلام: 2020/12/28

ملخص:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى مساهمة برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة القصوى لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة، وقد تكون المجتمع البحث من لاعبي كرة اليد لرابطة ولاية الشلف، حيث تم اختيار العينة بطريقة قصدية وتمثلت في 16 لاعب من فريق بوقادير تم تقسيمهم الى مجموعتين الاولى تدرت بالطريقة العادية والثانية بطريقة التدريب التكراري، حيث تم الاعتماد على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة. بعد تطبيق البرنامج على العينة التجريبية و إجراء الاختبارات البعدية قام الباحثون بجمع و تحليل النتائج و بعد إجراء مقارنة لنتائج العينتين اتضح انها دالة إحصائيا بالنسبة لكلا العينتين الا ان المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي في الاختبار البعدي، حيث تم التوصل إلى أن البرنامج المقترح بطريقة التدريب التكراري فعال في تطوير بعض السرعة القصوى لدى لاعبي كرة اليد U17 .

كلمات مفتاحية: التدريب التكراري ؛ برنامج تدريبي؛ كرة اليد ؛ السرعة القصوى؛ فئة العمرية U17 .

Abstract : The study aimed at knowing the effect of the use a training program by the repetitive method in the development or maximum speed for players of handball U17 belonging at the team of Boukadir.

The sample of the study was intentional is composed of (16) players divided into two groups (experimental and pilot). Considering the nature of the study, we chose the experimental approach for its adaptation to our type of research. after the researcher carried out the post-test concerning the maximum speed of the two groups of sample (experimental and pilot) the results showed that there exist statistically significant differences in favor of the post- test of the two groups, but the experimental group obtained the best arithmetic mean in the post-test that indicates the effectiveness of the program of drive suggested, because it had an positive impact on the development maximum speed in the players of handball U17.

Key words: The sports training method (repetitive method); handball; maximum speed; category of U17 age.

المؤلف المرسل: مداح رشيد: r.meddah@univ-bouira.dz

إ- مقدمة:

تعد كرة اليد ثاني رياضة جماعية في العالم بعد كرة القدم التي ذاع صيتها، حيث اكتسبت شعبية كبيرة في جزائر مقارنة بالرياضات الأخرى، ومن أجل ضمان استمراريتهما وجب علينا استخدام امثل لطرق التدريب المختلفة والتي تستند على الحقائق والقوانين العلمية المرتبطة بمجال التدريب الرياضي.

ويعد التدريب الرياضي عملية تربوية مبنية على أسس علمية حديثة تعمل على الوصول باللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي بغية تحقيق الهدف وهو الفوز. ويتطلب ذلك من المدرب الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى من الناحية البدنية والخطيطة و المهارية والنفسية. إذ يعتبر الهدف من التدريب الرياضي هو الوصول باللاعب الى الأداء المثالي وخاصة أثناء المباريات، ولكي يستطيع اللاعب أن يحقق ذلك لابد أن تكون حالته التدريبية " الفورمة الرياضية" حسنة أي أن الحالة التدريبية تعني حالة الاستعداد المثالية للاعب ليؤدي الاداء المطلوب بالمستوى الممتاز. (حنفي محمود مختار، 1998، صفحة 16).

ونظرا لأهمية السرعة في مختلف الأنشطة البدنية سواءا كانت رياضة جماعية أو فردية يرى بعض العلماء أنها إحدى الأسس المهمة المعتمدة في نجاح التكتيك والتكتيك في كرة اليد، كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالقوة والتحمل والرشاقة، وعرف محمد حسن علاوي السرعة بأنها تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء. (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 151) وخاصة بالنسبة للمرحلة العمرية فئة اقل من 17 سنة وجب على المدرب الاعتماد على التخطيط الجيد من أجل تنظيم وتقنين الوحدات التدريبية للوصول بالرياضي إلى تحقيق النتائج المرجوة وخاصة في كرة اليد وذلك لأداء الواجبات الدفاعية والهجومية، حيث تطورت كثيرا في شتى المجالات سواءا كانت علمية أو معرفية، إذ تعتبر الرياضة الجماعية التي لها قاعدة جماهيرية واسعة مما أدى بمسؤولي الدول الى الاهتمام بها وذلك بإنشاء مدارس متخصصة في البحث عن طرق وأساليب علمية ومناهج تدريبية حديثة ومقننة من أجل تطوير خصائصها البدنية والمهارية خلال الموسم التدريبي. حيث يسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وكذلك استخدام انسب الوسائل حسب نوع التخصص .

ومن بين هذه الطرق التدريبية يعتبر التدريب التكراري من الطرق المستخدمة بشكل واسع في تنمية الصفات البدنية كالسرعة والقوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وفي بعض الأحيان يمكن إستخدامها لتنمية بعض أنواع التحمل الخاص مثل تحمل السرعة القصوى وتؤدي طريقة التدريب التكراري الى التأثير على مختلف اجهزة واعضاء جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية الامر الذي يؤدي الى سرعة حدوث التعب المركزي. (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 225)

وتتميز طريقة التدريب التكراري بالمقاومة والشدة القصوى أثناء الأداء الذي ينفذ بشكل قريب من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم مع إعطاء فترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات التي ينبغي أن تكون قليلة للقدرة على مواصلة الأداء بدرجة شدة عالية. ويهدف هذا النوع من التدريب إلى تطوير صفة القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، السرعة القصوى وتحمل السرعة لمسافات متوسطة وقصيرة. (عادل عبد البصير، 1999، صفحة 169).

كما تطرق مقال كمال إلى دور التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر (15/12) سنة حيث هدفت الدراسة الى معرفة دور التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر (15/12) سنة، ومعرفة الفرق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية حيث أن المجموعة الضابطة التي تدرت ببرنامج عادى أعطت نتائج ملموسة في تحسين السرعة بشكل نسبي أما المجموعة التجريبية التي تدرت ببرنامج التكراري أعطت فروق معنوية ذات دلالة إحصائية وكذلك تحسين في مستوى السرعة لدى لاعبين كرة القدم. مجلة الإبداع الرياضي العدد 3 ص 158 / 176 سنة 2011

ودرست هوارية حلوز اثر التدريب البليومتري بطريقتي التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة على السرعة وتحمل السرعة لدى عدائي 400 متر وهدفت الدراسة إلى معرفة مدى فعالية استخدام طريقتي التدريب التكراري و الفتري المرتفع الشدة بالأسلوب البليومتري على تطوير السرعة القصوى وتحمل السرعة عند عدائي 400 متر وقد استخدمت الباحثة لذلك المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحد ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد تكونت عينة الدراسة من 06 عدائين من فرق ألعاب القوى لمدينة تيارت فئة اقل من 19 سنة، تم إجراء اختبارات قبلية وبعدية بعد تطبيق البرنامج تدريبي المقترح لمدة 13 أسبوع بواقع 02 وحدات تدريبية أسبوعيا. وقد توصلت الباحثة إلى وجود فروق معنوية دالة إحصائية في اختبار السرعة و اختبار تحمل السرعة، حيث وصلت نسبة تأثير البرنامج على العينة في صفة السرعة القصوى الى 87 % وبالنسبة الى تحمل السرعة وصلت نسبة التأثير البرنامج إلى 82 % . ومنه استنتجت الباحثة أن التدريب البليومتري بالطريقتين الفتري مرتفع الشدة والتكراري أدى إلى الرفع من مستوى السرعة القصوى وتحمل سرعة العدائي 400 متر. مجلة المنظومة الرياضية المجلد 05 العدد 14 السنة 2018 ص 249.260

ومن أجل إعداد اللاعب لهذه الحالات يجب تطوير القدرات البدنية كالسرعة والقوة التي يجب أن يتميز بها لاعب كرة اليد وذلك عن طريق التدريب المنظم وخاصة أثناء التحضير الخاص، ويعتبر التدريب التكراري من بين أحسن الطرق لرفع المستوى البدني والمهاري والفني والخططي والنفسي وذلك عن طريق تكرار أكثر من صفة في حصة واحدة ومن هنا تجلت مشكلة البحث في أثر استخدام برنامج تدريبي بطريقة

التدريب التكراري في تطوير السرعة القصوى لدى لاعبي كرة اليد وعلى هذا الأساس قمنا بطرح التساؤل التالي:

هل يؤثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة القصوى لدى لاعبي كرة اليد

U17؟

وكانت التساؤلات الجزئية كالآتي:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المستخدمة بالنسبة للمجموعة التجريبية باستعمال برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة القصوى لدى لاعبي كرة اليد اقل من 17 سنة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المستخدمة بالنسبة للمجموعة التجريبية و الضابطة في تنمية السرعة القصوى لدى لاعبي كرة اليد أقل من 17 سنة ؟

II - طرائق وأدوات الدراسة:

1-الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بالدراسة الاستطلاعية على مستوى رابطة كرة اليد لولاية الشلف وذلك قصد الحصول على معلومات خاصة بمجتمع البحث والتي تساعدنا على اختيار وتحديد عينة البحث بشكل دقيق. حيث تم اختيار 6 لاعبين من فريق بوقادير من أجل إجراء الدراسة الاستطلاعية.

2-الأسس العلمية للاختبار:

2-1- ثبات الاختبار:

يعرف منذر الضامن ثبات الاختبار على انه "يشير إلى استقرار". (منذر الضامن، 2007، صفحة 117) وبمعنى آخر هو أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد هذا الاختبار على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف، وقد قمنا بتطبيق الاختبارات على العينة المذكورة سابقا وهذا بعد مرور أسبوع من تطبيق الاختبارات أعيد تطبيقها على نفس العينة.

2-2- صدق الاختبار:

من أجل التأكيد من صدق الاختبار استعمل الباحثين معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار :

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

الاختبار	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
السرعة القصوى	06	0.97	0.98

جدول رقم(01): يمثل معامل الثبات و صدق الاختبارات البدنية.

2 - متغيرات الدراسة :

2-1- المتغير المستقل: ويتمثل في برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري.

2-2- المتغير التابع: ويتمثل في السرعة القصوى .

3 - منهج الدراسة:

اختيار المنهج المتبع يعود إلى طبيعة المشكلة محل الدراسة، ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل الإحاطة الشاملة والدقيقة بالمشكلة التي تكمن في دور برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة القصوى في كرة اليد من اجل إعداد فريق متكامل لدي مدربي كرة اليد تبين لنا أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة .

4 -مجتمع البحث وعينته: يقصد به إطارا مرجعيا للباحث في اختيار عينة البحث. (مروان عبد المجيد، صفحة 59)

تمثل مجتمع البحث في هذه الدراسة من لاعبي كرة اليد لرابطة الشلف والبالغ عددهم 124 لاعب. أما عينة البحث: هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي. (محمد عبيدات واخرون، 1999، صفحة 84) وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية منتظمة من المجتمع الأصلي و تمثلت عينة هذه الدراسة في فريق بوقادير: 23 لاعب ينتمون لرابطة كرة اليد لولاية الشلف تم تقسيمهم إلى مجموعتين

- العينة التجريبية : يطبق عليها برنامج تدريبي بأسلوب التدريب التكراري وتمثلت في فريق بوقادير C H BB متكونة من 08 لاعبين .
- العينة الضابطة : وهي التي تدربت بالشكل العادي وتمثلت في فريق بوقادير C H BB متكونة من 08 لاعبين .
- حيث تم استبعاد 6 لاعبين الذين تم استعمالهم في الدراسة الاستطلاعية.
- تم استبعاد لاعب واحد لعدم انضباطه في الحضور. ومنه فان المجموع العينة يكون 23 لاعب.

5- تجانس العينة البحث :

الاختبارات	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت	ت	درجة	مستوى	دلالة
	س1	ع1	س2	ع2	المحسوبة	الجدولية	الحرية	الدلالة	الفروق
اختبار الطول	1.69	0.06	1.68	0.08	0.37				
اختبار الوزن	61.95	5.81	62	6.48	0.49	2.36	07	0.05	غير دالة
السرعة القصوى	4.70	0.32	4.75	0.24	0.38				

جدول رقم (02) : يبين مدى التجانس بين العينة الضابطة والعينة التجريبية باستخدام تحليل التباين.

6 - مجالات البحث:

- المجال البشري:

تمثلت عينة البحث الذين استهدفهم البحث هي لاعبي كرة اليد (15-17 سنة) وبمعدل عمري 16 سنة حيث بلغ عددهم 16 لاعب موزعين على مجموعتين حيث تمثلت المجموعة الأولى في العينة الضابطة وطبق عليها أسلوب العادي في التدريب، والمجموعة الثانية مثلت المجموعة التجريبية وطبق عليها برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة القصوى في كرة اليد.

- المجال المكاني:

قاعة متعددة الرياضات 5 جويلية 1962 بلدية بوقادير.

- المجال الزمني:

بدأنا دراسة هذا الموضوع من 2017/12/12 إلى غاية 2018/02/24 وانحصرت في ما يلي :

- الاختبار القبلي من 2017/12/15 إلى 2017/12/16.
- تطبيق البرنامج التدريبي على العينة التجريبية كان من: 2017/12/19 إلى 2018/02/20
- الاختبار البعدي كان من 2018/02/23 إلى 2018/02/24 .

7- الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثين في عملية جمع البيانات الأدوات التالية :

7- 1 - المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في المجال التدريب الرياضي عامة والتدريب لدى لاعبي كرة اليد خاصة، كما تمت الاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت هذا الجانب.

7-2 - المقابلات الشخصية:

قام الباحثين بعدة لقاءات شخصية مع مجموعة من الدكاترة والأساتذة من معهد التربية البدنية والرياضية للأخذ بأرائهم لإنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل، وكذا الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية، وكذلك يعطي المدربين من أهل الاختصاص، كما كانت هناك زيارات ميدانية ومتابعة الحصص التدريبية عن قرب .

7-3- الإطار العام لبرنامج التمرينات الخاصة:

7-3-1- الوحدات التدريبية المقترحة.

من خلال متابعة الباحثين لمختلف منافسات الناشئين وطرق تدريبهم على جميع المستويات والأصعدة الجهوية الوطنية والعالمية، قام الباحثين بإعداد وحدات تدريبية تناسب وهدف الدراسة وقد تمت مراعاة محتوى التمرينات المقدمة.

7-3-2- البرنامج التدريبي:

قام الباحثين بإعداد برنامج تدريبي ببعض تمارين خاصة بطريقة التدريب التكراري من اجل تنمية بعض المهارات الدفاعية مع مراعاة الظروف الزمنية حيث تم تنفيذ البرنامج التدريبي ضمن الوحدات التدريبية بواقع (03) وحدات تدريبية أسبوعيا ضمن التحضير البدني الخاص لمدة (08) أسابيع، بواقع (24) وحدة تدريبية، وفور الانتهاء من الاختبارات القبلية تم بدء تطبيق البرنامج التدريبي على مجموعة التجريبية وذلك بتاريخ 2017/12/19 وتم الانتهاء منه يوم 2018/02/20 إذ تم تطبيق البرنامج التدريبي بطريقة التدريب التكراري للمجموعة التجريبية من اجل تنمية السرعة القصوى لدى لاعبي كرة اليد حيث تم إتباع بعض الأسس العلمية من اجل بناء برنامج تدريبي:

- مراعاة الخصائص المرحلة العمرية قيد الدراسة.
- تنظيم البرنامج وفق برنامج التدريبي المخصص للتدريب.
- مراعاة التدرج في حمل التدريب (الشدة والحجم والراحة) وفق الفروق الفردية والاستمرارية في التدريب.
- احترام مبادئ وطرق التدريب.
- بناء البرنامج وفق الامكانيات المتاحة للفريق من وسائل وكرات ومكان مخصص للتدريب.
- الحرص على التنوع في التمرينات بطريقة التدريب التكراري.
- خلق الجانب التشويق والترويح في التدريب.

7-4- الاختبارات المستعملة:

- اختبار السرعة القصوى

مواصفات الاختبار 30 متر في اقصر زمن ممكن

- اختبار الوزن.

- اختبار الطول

7-5- الوسائل البيداغوجية :

- ميزان طبي

- قائم خشبي مدرج بالسنتيمترات على طول 2 متر

- صافرة

- شريط قياس مترية

- أشرطة لاصقة لرسم خطوط .

8- المعالجة الإحصائية:

تم استخدام الحزمة الإحصائية SPSS V25 .

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

معامل الارتباط لبرسون

- ت ستودينت.

III- النتائج والمناقشة:

- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

جدول رقم(03) : يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار السرعة القصوى.

عينة البحث	العدد	القبلي		البعدي		ت	sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		س1	ع1	س2	ع2					
العينة التجريبية	08	4.70	0.32	4.56	0.27	0.0006	0.05	07	0.05	دالة
العينة الضابطة	08	4.75	0.24	4.66	0.24	0.0001		07	0.05	دالة

من خلال ملاحظتنا للجدول (03) يتبين أن المتوسط الحسابي في اختبار السرعة القصوى للمجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي باستعمال طريقة التدريب التكراري كان (4.70) ثا بانحراف معياري بلغ (0.32) بالنسبة للقبلي. في حين كان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (4.56) ثا بانحراف معياري قدره (0.27) .

وبلغت قيمة "t" المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.0006) وهي اقل من القيمة sig (0.05) عند درجة حرية (7) وأمام مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على أنه توجد فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي بالنسبة للاختبار السرعة القصوى للمجموعة التجريبية.

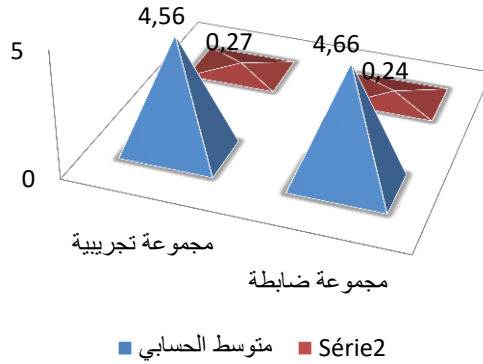
كما انه تبين من خلال الجدول (03) أن المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج العادي كان (4.75) ثا بانحراف معياري بلغ (0.24). في حين كان المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (4.66) ثا بانحراف معياري قدره (0.24) بالنسبة للاختبار السرعة القصوى. وبلغت قيمة "t" المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.0001) وهي اقل من القيمة sig (0.05) عند درجة الحرية (7) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على أن الفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي بالنسبة للاختبار السرعة القصوى للمجموعة الضابطة.

- وما يؤكد النتائج السالفة الذكر أن كلا العينتين حصلت على فرق معنوي في اختبار السرعة القصوى ويكمن الفرق في نتائج المتوسطات الحسابية، أين تبين لنا أن المجموعة التجريبية حققت أحسن متوسط حسابي في الاختبار البعدي

يستخلص الباحث أن نتائج العينة التجريبية أظهرت فروق دالة إحصائية في قياس السرعة القصوى، ويفسر الباحثين هذا التطور في هذه الصفة إلى فعالية برنامج المطبق بطريقة التدريب التكراري حيث يرى الكاتب محمد حسن علاوى أن طريقة التدريب التكراري تؤدي إلى التأثير على مختلف أجهزة وأعضاء جسم الفرد وخاصة الجهاز العصبي بصورة مباشرة وقوية الأمر الذي يؤدي إلى سرعة حدوث التعب المركزي. (محمد حسن علاوى، 1994، صفحة 225)، وكذلك دراسة هوارية حلوز (2018) والتي استنتجت الباحثة أن التدريب البليومتري بالطريقتين الفترى مرتفع الشدة والتكراري أدى إلى الرفع من مستوى السرعة القصوى وتحمل سرعة.

و يرى الباحثون أيضا أن هذا التطور نتيجة برنامج مناسب لقدرات اللاعبين مع التدرج في هذه الأحمال تبعاً لتحسن قدراتهم على المجموعة التجريبية. بينما العينة الضابطة كان متوسط حسابها اقل من التجريبية في هذا الاختبار مما يدل على إهمال تنمية بعض المجاميع العضلية كالأطراف السفلى التي لها دور كبير في هذا الاختصاص كرة اليد .

مما أدى إلى تأثير البرنامج الذي استعمله الباحث إلى تطور صفة السرعة القصوى. وان التطور الذي حصل في عضلات الأطراف السفلى نتيجة لاستعمال الشدة المناسبة في التدريب والتي تميزت بها طريقة التدريب التكراري إذ تذكر معظم المراجع بأن الحركة تحدث دائماً ضد مقاومة للتغلب عليها وعندما تصبح العضلة أكثر قوة فأن تأثير المقاومات يكون قليلاً نتيجة لزيادة قوة العضلة والتي تعمل على زيادة سرعة الحركة بالتالي يقل زمن الأداء.



الشكل البياني رقم (01): يبين الأوساط الحسابية لعينتي البحث في اختبار السرعة القصوى من خلال الشكل البياني رقم (01) نجد أن العينة التجريبية قد بلغ متوسط حسابها 4.56 مقارنة بالعينة الضابطة التي بلغ متوسط حسابها 4.66 وهذا يبين وجود فروق بين المتوسطات الحسابية ولصالح الاختبارات البعدية بالنسبة للمجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.05 .

-الاستنتاج العام:

مما سبق عرضه وفي حدود المنهج المستخدم، والبرنامج المقترح، والعينة التي طبقت عليها الدراسة، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- أفرزت النتائج المعالجة الإحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية أن العينة التجريبية حققت فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدى في اختبار السرعة القصوى، أما العينة الضابطة حققت زيادة معنوية في اختبار السرعة القصوى كانت معنوية لكن بأقل متوسط حسابي من العينة التجريبية
- تحقيق العينة التجريبية زيادة معنوية في اختبار السرعة القصوى راجع إلى البرنامج التدريبي باستعمال طريقة التدريب التكراري لتطوير السرعة في كرة اليد عند فئة اقل من 17 سنة و يرى الباحثون أن البرنامج كان أفضل وأسرع وأكثر فاعلية في تنمية وتطوير الصفات البدنية الأساسية لكرة اليد .

IV - خاتمة :

اعتمادا على البيانات التي جمعها الباحث، وانطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة، وفي حدود إطار الدراسة يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- استخدام برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري يؤدي إلى تحسين السرعة القصوى لدى لاعبي كرة اليد.
- استخدام المؤشرات الفسيولوجية لأجهزة الجسم في تقنين الأحمال البدنية المختلفة.
- أهمية إجراء القياسات الفسيولوجية قبل بداية الموسم الرياضي ثم بعده لمعرفة مدى تأثير البرامج التدريبية أي تقييم و تقويم لتسهيل عملية التقنين.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة على عينات أخرى وفي ظروف مختلفة.
- ضرورة اهتمام المسؤولين على الرياضيين بتوفير الوسائل الضرورية التي تساعد على إجراء الاختبارات البدنية.

V - قائمة المراجع:

- 1- حنفي محمود مختار. (1998). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. الكويت: دار الفكر العربي.
- 2- عادل عبد البصير. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة.
- 3- محمد حسن علاوى. (1994). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف، ط13.
- 4- محمد حسن غانم ، خالد محمد قليوبي. (2011). علم النفس النمو. جدة : خوارزم العلمية، ط1.
- 5- محمد عبيدات واخرون. (1999). منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات . جامعة الاردنية: دار وائل للنشر ، ط2.
- 6- مروان عبد المجيد ابراهيم . (2000). اسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. عمان: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- 7- منذر الضامن. (2007). اساسيات البحث العلمي. عمان: دار المسيرة، ط1.
- 8- اسامة كامل راتب (1999)، النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق)، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
- 9- يحي السيد اسماعيل الحاوى (2002)، المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدى والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، مصر، ط1.

المقالات المنشورة:

- 1- رشام جمال الدين. (2019). أثر تمرينات خاصة مقترحة بطريقة التدريب الدائري في تنمية مهارة السيطرة على الكرة عند لاعبي كرة. مجلة الابداع الرياضي.
- 2- هواية حلوز (2018) اثر التدريب البليومتري بطريقتي التدريب التكراري والفتري مرتفع الشدة على السرعة وتحمل السرعة لدى عدائي 400 متر. مجلة المنظومة الرياضية المجلد 05 العدد 14.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

مداح رشيد، بلعروسي سليمان ومختار عبد القادر (2021)، أثر برنامج تدريبي بطريقة التدريب التكراري في تنمية السرعة القصوى لدى لاعبي كرة اليد U 17، المجلة الدولية للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة والتدريب، المجلد 02(العدد 01)، الجزائر: جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف، الجزائر، ص 62-73