

المخلص

مشكلة البحث:

فجاءت من خلال ملاحظة الباحث ومتابعته للوحدات التدريبية لأندية محافظة البصرة حيث لاحظ اعتماد المدربين على الطرق التقليدية في التدريب وعدم التنوع واستخدام الأساليب التي من شأنها إضافة ما هو جديد للعملية التدريبية ولاسيما أن هناك وسائل تدريبية تتبع حديثاً لتطوير جوانب خاصة بالأداء البدني وكذلك الربط بينها وبين الأداء المهاري لذا ارتأى الباحث في دراسة تأثير ثلاثة نماذج من كثافة الحمل لتطوير تحمل الأداء والتحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد.

أهداف البحث فكانت

- معرفة تأثير التحكم بثلاثة نماذج من كثافة الحمل على تحمل الأداء والتحركات الدفاعية الفردية بكرة اليد.
- معرفة أي الأساليب الثلاثة لها التأثير الايجابي على متغيرات البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة اختيرت بالطريقة العمدية والتي اشتملت على لاعبي نادي نفط الجنوب (فئة الشباب) بكرة اليد أذا بلغ عددهم (18 لاعباً) واستخدم الباحث ثلاثة أساليب تدريبية تضمنت تثبيت زمن الأداء والتصرف بوقت الراحة بين التمارين وكذلك استخدم الأجهزة والأدوات المساعدة للتدريب كما تضمن هذا الباب الوسائل الإحصائية التي تساعد في استخلاص النتائج.