

Abstract:

The main objective of the study is to know how to some beliomitre exercises by use of circular training method in the developing of explosive power for the handball players U15, because the method of circular training is considered like the best way to develop the force in quality general and the explosive power in particular property, and may be the search community of handball players to the state of chlef, where the sample was randomized manner and consisted of 16 players, was divided into two groups that were the first one was trained in the circular training method and the second was trained in the regular training method. by the way the researcher used the experimental curriculum to suit the nature of the study.

Witch the main objective of this study is to know the manner of circular Training method in the development of speed strength. For letter analyses result of the study was baste on enumerated program spss v 25 where after the comparison with remotenesed result was enumerated indication and has been reached the proposed program for some beliomitre exercises in a way circular training was effective in the development of explosive power as the handball players.

Key words: circuit training. beliomitre exercises. Explosive power. Hand ball. Lifespan stage.

1- مقدمة وإشكالية:

لقد حظي التدريب الرياضي في الآونة الأخيرة تقدم كبير وتم ربطه بمختلف العلوم، كعلم النفس وعلم الاجتماع وعلم البيوميكانيك... الخ. وذلك بغية الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى من الناحية البدنية والخطية والمهارية والفنية والنفسية. إذ يعتبر التدريب الرياضي بأنه جميع الأحمال البدنية أو بمعنى آخر كل ما يبذله الجسم من جهد ينتج عنه تكيف سواء من الناحية الوظيفية أو التكوينية يؤثر بالإيجاب على الأعضاء الداخلية للفرد فيرتفع مستواه¹. حيث تعتبر كرة اليد حاليا من أهم الرياضات شهرة مقارنة ببعض الرياضات الأخرى نظير تطورا كبيرا في شتى المجالات سواء كانت علمية أو معرفية، إذ تعتبر الرياضة الجماعية التي لها قاعدة جماهيرية واسعة مما أدى بمسؤولي الدول بالاهتمام 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 هذه الطرق التدريب يعتبر التدريب البليومتريك من الوسائل المستخدمة بشكل واسع، حيث يؤكد جمال صبري فرج إن تدريب البليومتريك يستعمل الحركات التي تتصف بالزمن القليل والانفجارية، حيث يكون نشاط الوحدات العصبية العضلية أعلى من ذلك الذي يحصل في الانقباض الإرادي الاعتيادي².