

ملخص

بعد التطور الكبير الذي شهدته كرة اليد أصبح لزاما على ممارسيها الإلمام بجميع خططها سواء الدفاعية أو الهجومية وإتباع أنسب الطرق التدريبية لتحقيق ذلك ومن بين الخطط الهجومية نجد الهجوم المضاد حيث يعتبر وسيلة فعالة لحسم نتائج المباريات وأفضل طريق لتحسين هاته الصفة هيا إتباع طريقة التدريب التكراري التي تتوافق وخاصية الهجوم المضاد من هذا المنطلق إقترحنا دراسة تهتم بتحسين الهجوم المضاد بواسطة التدريب التكراري وحملت عنوان : أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتحسين الهجوم المضاد لدى لاعبي كرى اليد.

Résumé

Après le grand développement du handball, il est devenu nécessaire pour ses pratiquants de connaître tous ses plans, qu'ils soient défensifs ou offensifs, et de suivre les méthodes d'entraînement les plus appropriées pour y parvenir. En ce sens, nous avons proposé une étude pour améliorer la contre-attaque par entraînement répétitif et résolu le titre: Effet des modules de formation proposés dans la méthode d'entraînement répétitive pour améliorer la contre-attaque des joueurs de hand balle.

Abstract

After the great development handball has witnessed , it became necessary for its practitioners to recognize all its plans, whether defensive or offensive ones and to follow the most appropriate training methods to achieve this. Among the offensive plans, we find the counter attack as an effective way to resolve the match results and the best way to improve this character. In this sense, we proposed a study to improve counter-attack by repetitive training and resolved the title: Effect of proposed training modules in the repetitive training method to improve the counter attack of hand balle players.