

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات السلم على مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث للعبة كرة اليد . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث العمدية من (20) لاعب ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منهما (10) لاعبين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة من لاعبي نادي بنى مزار الرياضى بمحافظة بالمنيا للعبة كرة اليد الممتاز (ب) للموسم الرياضى 2012/2013م ، وقد تم تطبيق برنامج تدريبات السلم المقترح لمدة (12) أسبوع ، وأظهرت النتائج أن برنامج تدريبات السلم المقترح له تأثير إيجابى على مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض مهارات كرة اليد قيد البحث ، وأن الفروق بين نسب التحسن المئوية كانت لصالح المجموعة التجريبية . ومن أهم التوصيات ضرورة الاهتمام بتدريبات السلم سواء (للرجلين - للذراعين) أو التدريبات المرتبطة بمهارات اللعبة ، وذلك فى ضوء طبيعة ونمط ومتطلبات كل رياضة تخصصية لما لها من تأثير فعال على الأداء ، كما أنه يجب الاهتمام بعمل وتصميم تدريبات السلم مع اشتقاق أفكارها من المهارات الأساسية للرياضات المختلفة وبحث تأثيرها على الأداء أثناء المنافسة الفعلية . المصطلحات الأساسية : السلم : أداة تدريب تطبيقية توضع على الأرض وتكون مسطحة ومستوية قدر الإمكان Flat as possible وهى تعمل على تحسين التحكم بالجسم وتنمية الصفات البدنية ، وهى بطول 10 ياردة ، وبها عدد 20 مستطيل (بعرض 18 بوصة و بطول 20 بوصة)