

Research Paper

تأثير تمرينات مركبة في بعض القدرات البدنية والمهارات الخاصة لحراس مرمى كرة اليد للأعمار (15-17) سنة

مرتضى علي جوده

murtadha.a.joudah@uotechnology.edu.iq / قسم النشاطات الطلابية، الجامعة التكنولوجية

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2025.164391.1315>

Submission Date 2025-08-24

Accept Date 2025-10-12

المستخلص

تتضح أهمية البحث في استخدام تمرينات مركبة لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الخاصة لحراس المرمى بكرة اليد ، ماله من دور أساسي في العملية التدريبية والمنافسات والتي من خلالها يستطيع حارس المرمى من تحقيق نتائج جيدة وتنفيذ الواجبات المهارية والخططية خلال المباراة نتيجة الارتقاء بمستوى عالي ، مشكلة البحث : أراد الباحث من الدراسة وضع حل علمي من خلال إعداد تمرينات مركبة ذات علاقة بأداء المهاري للعينة لأجل الارتقاء بقدراته ، أهداف البحث - البدنية والمهارات الخاصة لحراس مرمى كرة اليد للأعمار (15-17 سنة). - إعداد تمرينات مركبة لتطوير القدرات البدنية والمهارات الخاصة لحراس مرمى كرة اليد للأعمار (15-17 سنة). - التعرف على تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الخاصة لحراس المرمى كرة اليد للأعمار (15-17 سنة) ، منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة ذات الإختبارين القبلي والبعدي ، استغرق تنفيذ المنهج لمدة شهرين ونصف بواقع (2) وحدة اسبوعياً . مجموع الوحدات التدريبية (20) وحدة ، تمرينات مركبة تعطى بالقسم الرئيسي من التدريب ، زمن الوحدة التدريبية الكلي ساعتان ، خصص الجزء الرئيسي (48-50 دقيقة) ، عينة البحث : تم اختيارها بالطريقة العمدية من حراس مرمى كرة اليد وعددهم (5)

الكلمات المفتاحية: تمرينات مركبة ، القدرات البدنية ، حراس مرمى كرة اليد

The Effect of Compound Exercises on Some Physical Abilities and Special Skills of Handball Goalkeepers (Ages 15-17)

Mortada Ali Judeh

University of Technology / Student Activities Department

Abstract

The importance of the research is evident in the use of complex exercises to develop some physical abilities and special skills of handball goalkeepers, as it has a fundamental role in the training process and competitions, through which the goalkeeper can achieve good results and implement technical and tactical duties during the match as a result of raising the level to a high level. Research problem: The researcher wanted to delve into it through study and research to develop scientific solutions to solve it by preparing complex exercises related to the goalkeeper's skill performance in order to improve his abilities and for this goalkeeper to be effective and influential in the blocking movements and starting the attack for the opposing team. Research objectives: Physical and special skills of handball goalkeepers aged (15-17 years). Preparing complex exercises to develop the physical abilities and special skills of handball goalkeepers aged (15-17 years). Identifying the effect of complex exercises in developing some physical abilities and special skills of handball goalkeepers aged (15-17 years). Research Methodology: The researcher used the experimental method with a single-group design with pre- and post-tests. The implementation of detailed plans for reality took (2) weekly units. The set of assigned elements (20) units, body exercises are given in the main part of the training, taking into account the unit except for the allocation of the main part (48-50 minutes). Research Sample: The researcher chose the research sample intentionally from the goalkeepers of the National Center for the Care of Sports Talent in Handball\Baghdad, numbering (5).

Keywords: Compound exercises, physical abilities of handball goalkeepers

1 – التعريف بالبحث 1 – 1 المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتسم بالسرعة العالية والتغير المستمر في المواقف الهجومية والدفاعية، الأمر الذي يفرض على حارس المرمى امتلاك مستوى عالٍ من القدرات البدنية والمهارات الخاصة التي تمكنه من التصدي للمحاولات الهجومية بكفاءة. ويعد حارس المرمى أحد أهم المراكز داخل الفريق، حيث يتحمل مسؤولية كبيرة في الحفاظ على شباك فريقه، ويُعد أدائه مؤثراً بشكل مباشر على نتيجة المباراة.

وإن التقدم العلمي في مجال التدريب الرياضي أتاح إدخال أساليب تدريبية حديثة، منها التمرينات المركبة التي تجمع بين جوانب بدنية وحركية ومهارية في وقت واحد، مما يساهم في رفع كفاءة اللاعب بشكل متكامل ويُعزز قدراته البدنية بما يتناسب مع متطلبات الموقف التنافسي. ومن هنا جاءت فكرة البحث لدراسة أثر استخدام التمرينات المركبة على بعض القدرات البدنية والمهارات الخاصة لدى حراس المرمى الناشئين (15-17 سنة).

تختلف أساليب وطرق التدريب لتطوير وتحسين مختلف القدرات المركبة للاعبين كرة اليد ووصولهم إلى تحقيق أفضل أداء مهاري وأن التمرينات المركبة من أهم التمرينات التي تساعد اللاعب على المهارة المركبة التي تتميز بها المهارات جميعها حيث أن هذه التمرينات تركز على تطوير المهارات المركبة كالقوة والسرعة المؤثرة في المباراة⁽¹⁾ إن المهارة في التدريب تتركز في القدرة على تخصيص الوقت المناسب للتمرينات البدنية والمهارية والخطية فضلاً عن ضرورة اشتراكه في جميع تدريبات الفريق خلال خلق الدور أو الواجب الذي يستطيع من خلالها حارس المرمى الاشتراك في تدريبات الفريق بصورة صحيحة وتنمية وتطوير مستواه وواجباته ودوره كحارس مرمى⁽²⁾.

مما أدى إلى ظهور حارس المرمى كعامل مهم في الفوز والخسارة حيث يعد حارس المرمى هو المدافع الأخير في الفريق وأهم مركز فيه. هنا تتضح أهمية البحث في استخدام تمرينات مركبة لتطوير بعض القدرات المركبة والمهارات الخاصة لحراس المرمى بكرة اليد، ماله من دور أساسي في العملية التدريبية والمنافسات والتي من خلالها يستطيع حارس المرمى من تحقيق نتائج جيدة وتنفيذ الواجبات المهارية والخطية خلال المباراة نتيجة الارتقاء بمستوى عالي.

1-2 مشكلة البحث

الاهتمام بالتمرينات المركبة لحراس المرمى وعدم وجود تمارين خاصة لمنطقة الجناح المخصصة لحراس المرمى والتي يدافع عنها بشكل خاص عن مرماه مما يؤدي إلى هبوط الأداء الفني والذي يؤثر بدوره على نتيجة المباراة وإن أغلب القائمين على تدريب تركيزهم على الجانب البدني أو المهاري. ومن هنا أراد الباحث إعداد تمرينات مركبة لها علاقة بالأداء المهاري لحارس المرمى لأجل الارتقاء بقدرات الخصم.

ومن هنا يمكن الإجابة على التساؤل الآتي: ما مدى فعالية التمرينات المركبة مقارنة بالتمرينات التقليدية في الدمج بين الجوانب البدنية والمهارية لحراس المرمى؟

1-3 أهداف البحث

- 1 – التعرف على القدرات البدنية والمهارات الخاصة لحراس مرمى كرة اليد للأعمار (15-17 سنة).
- 2- إعداد تمرينات مركبة لتطوير القدرات البدنية والمهارات الخاصة لحراس مرمى كرة اليد للأعمار (15-17 سنة).
- 3- التعرف على تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الخاصة لحراس المرمى كرة اليد للأعمار (15-17 سنة).

1-4 فرضا البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لحراس مرمى كرة اليد للأعمار (15-17 سنة).
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبارات القبلي والبعدي في المهارات الخاصة لحراس مرمى كرة اليد للأعمار (15-17 سنة).

⁽¹⁾ بسطويسي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي , جامعة الفاتح , دار الفكر العربي , 1999, ص 25
⁽²⁾ (كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات , الطبعة الأولى , مصر , مركز الكتاب للنشر , 2002 , ص 44

1- 5 مجالات البحث

- 1 – 5 – 1 المجال البشري : حراس مرمى كرة اليد (15-17) سنة
1 – 5 – 2 المجال الزمني : من (2025\1\23) ____ (2025\4\1)
1 – 5 – 3 المجال المكاني : القاعة الداخلية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث تصميم المنهج التجريبي ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة طبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع البحث وعينته

اختيار مجتمع البحث البالغ عددهم 12 حارس مرمى بالطريقة العمدية للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وقد أشتملت عينة البحث على حراس مرمى كرة اليد والبالغ عددهم (5) حراس مرمى للأعمار (15 – 17 سنة) ، وكانت النسبة المئوية 41.7 % .

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات

- المراجع العربية والاجنبية
- كرات يد قانونية عدد (5). (KEMPA)
- شواخص عدد (6).
- صافرة عدد (6) . (FOX40) (CLASSIC)
- ساعة إيقاف عدد (3) . (CASIO)
- مصطبة مرتفعه عدد (3) .
- هدف كرة يد

2-4 إجراءات الميدانية

2-4-1 تحديد المهارات الخاصة لحراس المرمى

بعد الاطلاع على الكثير من المصادر العربية عمد الباحث إلى اختيار بعض المهارات الخاصة بلعبة كرة اليد منها (الدفاع بالذراع - الدفاع بالقدم - الدفاع بالوثب)

2-4-2 اختبارات البحث

- أولاً:- سرعة الطعن بالقدمين⁽³⁾
الهدف منه : السرعة الحركية للقدمين
ثانياً:- الدفاع بالذراع في الجانب⁽⁴⁾
الهدف : السرعة الحركية للذراع
ثالثاً:- سرعة الدفاع بالقدم⁽⁵⁾
هدفه : قياس السرعة الحركية للقدم في اثناء الدفاع
رابعاً:- القفز للجانب للدفاع بالذراع⁽⁶⁾
الهدف منه : قياس القدرة العضلية للرجلين

2-4-3 التجربة الاستطلاعية

أجريت التجربة الاستطلاعية يوم الاحد 2025\1\26 على حراس مرمى كرة اليد في تمام الساعة الثالثة عصراً وذلك للتعرف على :

⁽³⁾ أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، ص 110

⁽⁴⁾ منير جرجيس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، طبع الجهاز المركزي للكتب الجامعية والتدريبية والوسائل التعليمية، 1985، ص 48

⁽⁵⁾ كمال درويش وآخرون : حراس المرمى في كرة اليد ، الطبعة الأولى ، مصر الجديدة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 89.

⁽⁶⁾ ريسان مجيد خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية الرياضية، ج1، العراق، مطابع التعليم العالي، 1989، ص 99

1. ما مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
2. الوقت المستغرق .
3. مدى خبرة فريق المساعد .

4-4-2 الاختبار القبلي

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي البدني والمهاري يوم الأربعاء بتاريخ (2025\1\28) في تمام الساعة الخامسة عصراً على عينة البحث .

5-4-2 التمرينات المركبة

- إعداد منهج تدريبي باستخدام تمارين مركبة .
- 1- استغرق تنفيذ المنهج لمدة شهرين ونصف بواقع (2) وحدة أسبوعياً .
 - 2- مجموع الوحدات التدريبية (20) وحدة* .
 - 3- تمرينات مركبة تعطى بالقسم الرئيسي من التدريب .
 - 4- زمن الوحدة التدريبية الكلي ساعتان ، خصص الجزء الرئيسي (48-50 دقيقة) ..
 - 5- تشكل شدة الحمل بالأسبوع (1:1) .
 - 6- الحمل المستخدم (80-95%)
 - 7- نوع التدريب (المتواتر عالي الشدة) مع فترات راحة بينية.

6-4-2 التجربة الرئيسية

واستند الباحث عند وضعه للتمرينات إلى مبادئ علم التدريب الرياضي واستمر التدريب مدة عشرة أسابيع ابتداءً من يوم الجمعة (2025/2/5) لغاية يوم الجمعة (2025/4/20) بمعدل وحدتان تدريبية أسبوعياً إذ بلغ مجموعهما الكلي (20) بزم من مقداره (48-50) دقيقة

7-4-2 الاختبار البعدي

أجري الاختبارات البعدية للمهارات المركبة يوم السبت (2025\4\12) ، وحرص الباحث على أن تكون الظروف مشابهة للاختبارات القبلية

5-2 الوسائل الإحصائية

قام الباحث باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض التحليل والمناقشات

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ والدلالة الإحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات البحث لدى عينة البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة ت* المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع					
سرعة الطعن بالقدمين (السرعة الحركية)	عدد المرات	10.20	0.44	12.40	0.54	2.2	0.1	3.50	0.02	معنوي
الدفاع بالذراع في الجانب	عدد المرات في 20 ثا	58.80	1.64	60.00	1.87	1.2	0.23	3.22	0.03	معنوي
سرعة الدفاع بالقدم	عدد المرات	65.20	2.28	66.60	3.04	1.4	0.16	2.92	0.04	معنوي
الوثب للجانب للدفاع بالذراع	مسافة اسم	24.20	3.50	36.40	4.02	1.2	0.52	4.35	0.01	معنوي

3-2 مناقشة النتائج

من النتائج السابقة يتضح أنّ هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث أسباب هذه الفروق إلى التمرينات التي طبقت بكرة و من دون كرة على عينة البحث التي كانت ذات شدد متدرجة وأهداف مختلفة في الوحدات التدريبية فقد أسهمت في رفع مستوى حراس المرمى بكرة اليد ، ويشير (منير جرجيس , 1985) إلى أنّ ((الإعداد البدني والخططي للاعب لا قيمة لهما من دون المهارات الحركية فاللاعب المعد بدنيا ومستواه أقل مهاري لا يمكن استغلال إمكانياته سواء من إذ السرعة والاستجابة من دون السيطرة على الكرة خلال حركته))⁽⁷⁾

⁽⁷⁾ منير جرجيس ابراهيم : مصدر سبق ذكره , ص 110

وإنّ التدرج في تقديم التمرينات أدّى إلى الوصول إلى نتائج إيجابية وهذا يدل على أنّ التمرينات المعدة كانت ملائمة لمستوى العينة واستيعابها فضلاً عن أنها قد أسست على أسس علمية وطبقت بشكل سليم من اللاعبين، كذلك أنها تحتوي على أكثر من صفة بدنية في وقت واحد في أثناء الأداء إذ نجد أنّ كل قدرة حركية عند تنفيذها تستخدم أكثر من صفة بدنية ولكن بدرجات مختلفة .

وهذا ما يؤكده (برهم عبد المنعم وآخرون، 1988) من أنّ أهمية التمرينات تكمن في تهيئة الجسم للإعداد المهاري والوصول به إلى التوافق الآلي إذ أنّ التمرينات تؤهل الرياضي في الجانب البدني والمهاري واكتساب ربط أجزاء الحركة ومجالها أي هو بمثابة نقل التعلم من مهارة إلى مهارة أخرى وأنه غالباً ما يبدأ استخدام التمارين الخاصة من دون كرة في مراحل مبكرة ولاسيما في مرحلة الناشئين⁽⁸⁾ و يعزو الباحث إلى أن سرعة رد الفعل مهمة للحارس إذ أنّ حركته يجب أن تتميز بالسرعة يتوقف على سرعة رد فعله تجاه حركة الكرة .

4 – الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- هناك أثر إيجابي للتمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الخاصة لحراس المرمى كرة اليد .
- 2- هناك أثر إيجابي للتمرينات المركبة المستخدمة التي وضعها الباحث وتأثيرها في تطوير وتحسين المهارات الخاصة .

2-4 التوصيات

- 1- تأكيد استخدام المنهج التدريبي المتضمن التمرينات المركبة .
- 2- استخدام الأساليب الحديثة في التدريب عند إعداد الفرق الرياضية من خلال إعداد برنامج تدريبي يشتمل على تمرينات مركبة .

المراجع

- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- برهم عبد المنعم سليمان ، ابو نمره محمد خميس : موسوعة التمرينات الرياضية ، ج1 ، ط1 ، عمان، الشركة الدولية للطباعة والنشر ، 1988.
- بسطويسى احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، جامعة الفاتح ، دار الفكر العربي ، 1999، ص25
- ريسان مجيد خريط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية الرياضية، ج1، العراق، مطابع التعليم العالي، 1989.
- كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات ، الطبعة الأولى ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2002.
- كمال درويش وآخرون : حارس المرمى في كرة اليد ، الطبعة الأولى ، مصر الجديدة ، مركز الكتاب للنشر ؛ 1998.
- منير جرجيس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، طبع الجهاز المركزي للكتب الجامعية والتدريبية والوسائل التعليمية، 1985.

⁽⁸⁾ برهم عبد المنعم سليمان ، ابو نمره محمد خميس : موسوعة التمرينات الرياضية ، ج1 ، ط1 ، عمان، الشركة الدولية للطباعة والنشر ، 1988 ، ص76

الملاحق

ملحق (1) يبين نموذج من الوحدات التدريبية المستخدمة في البحث
(مرحلة الإعداد الخاص)
الشهر: الأول
الأسبوع : الأول
معدل شدة الوحدة التدريبية: 80%
الهدف: تطوير بعض مهارات حارس المرمى
رقم الوحدة التدريبية : (1)

زمن الوحدة التدريبية	زمن الأداء	الشدة %	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	وقت الراحة الكلي	وقت العمل الكلي	زمن التمرين الكلي
50_40 دقيقة	5 ثا	80%	8	30 ثا	2 د	5:30 د	40 ثا	6.10 د
	5 ثا	80%	8	50 ثا	2 د	7 د	40 ثا	7.40 د
	10 ثا	80%	8	1 د	2 د	9 دقيقة	1:20 د	10.20 د
	10 ثا	80%	8	1 دقيقة	2 د	9 د	1:20 د	10.20 د
	10 ثا	80%	8	1 د	2 د	9 دقيقة	1:20 د	10.20 د

الشهر: الثاني
الأسبوع : الرابع
معدل شدة الوحدة التدريبية: 90%
الهدف: تطوير بعض مهارات حارس المرمى
رقم الوحدة التدريبية : (16)

زمن الوحدة التدريبية	زمن الأداء	الشدة %	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمرينات	وقت الراحة الكلي	وقت العمل الكلي	زمن التمرين الكلي
50_40 دقيقة	4 ثا	90%	10	30 ثا	2 د	6:30 د	40 ثا	7.10 د
	5 ثا	90%	10	40 ثا	2 د	8 د	50 ثا	8.50 د
	7 ثا	90%	10	45 ثا	2 د	8:15 د	1:10 د	9.25 د
	8 ثا	90%	10	50 ثا	2 د	9:30 د	1:20 د	10.50 د
	8 ثا	90%	10	50 ثا	2 د	9:30 د	1:20 د	10.50 د

ملحق (2) يبين نموذج من التمرينات المركبة المستخدمة بالبحث

تمرين 1: سرعة رد الفعل	يقف الحارس في المرمى، المدرب يسدد كرات سريعة من مسافات مختلفة.
تمرين 2: القفز الجانبي مع صد الكرة	الحارس يتحرك جانبياً بين أقماع (4 م)، ثم يستقبل تسديدة
تمرين 3: الانفرادات (1 ضد 1)	لاعب مهاجم ينطلق بسرعة للتصويب على المرمى، الحارس يحاول التصدي
تمرين 4: الرشاقة + القوة الانفجارية	قفزات أمامية على حواجز منخفضة (6 حواجز) ثم صد تسديدة مباشرة