

Research Paper

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

مرتضى على جوده

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

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 ([CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/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 الارتفاع بمستوى عالي ، مشكلة البحث : أراد الباحث من الدراسة وضع حل علمي من خلال إعداد تمرينات مركبة ذات علاقة بأداء المهاجري للعينة لأجل الارتفاع 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 التجاري ذو تصميم المجموعة الواحدة ذات الإختبارين القبلي والبعدي ، استغرق تنفيذ المنهج لمدة شهرين ونصف بواقع (2) وحدة أسبوعياً . 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 العددية 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 تتنسم بالسرعة العالية والتغير المستمر في المواقف الهجومية والدفاعية، الأمر الذي يفرض على حارس المرمى امتلاك مستوى عالٍ من القرارات البدنية والمهارات الخاصة التي تمكّنه من التصدّي للمحاولات الهجومية بكفاءة. وبعد حارس المرمى أحد أهم المراكز داخل الفريق، حيث يتّحّمل مسؤولية كبيرة في الحفاظ على شباك فريقه، ويُعَدّ أداؤه مؤثّراً بشكل مباشر على نتيجة المباراة.

وإن التقدّم العلمي في مجال التدريب الرياضي أتاح إدخال أساليب تدريبية حديثة، منها التمرينات المركبة التي تجمع بين جوانب بدنية وحركية ومهارية في وقت واحد، مما يسهم في رفع كفاءة اللاعب بشكل متكامل وينمّي 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 حارس المرمى الناشئين (15-17 سنة).

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

ما 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 لحارس المرمى بكلّ اليد ، ماله من دور أساسى في العملية التدريبية والمنافسات والتي من خلالها يستطيع حارس المرمى من تحقيق نتائج جيدة وتنفيذ الواجبات المهامية والخططية خلال المباراة نتيجة الارتفاع بمستوى عالي .

1-2 مشكلة البحث

الاهتمام بالتمرينات المركبة لحارس المرمى وعدم وجود تمارين خاصة لمنطقة الجزاء المخصصة لحارس المرمى والتي يدفع عنها بشكل خاص عن مرماه مما يؤدي إلى هبوط الأداء الفني والذي يؤثّر 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 الارتفاع بقدرات الخصم .

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

1-3 أهداف البحث

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

1-4 فرضيات البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لحارس مرمى كرة اليد للأعمار (15-17 سنة).
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبارات القبلية والبعدية في المهارات الخاصة لحارس 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 وأخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات ، الطبعة الأولى ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2002 ، ص 44

1-5 مجالات البحث

- 1-1 المجال البشري : حراس مرمى كرة اليد (15-17) سنة
- 1-2 المجال الزماني : من (2025\1\23) _____ (2025\4\1)
- 1-3 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 لملازمة طبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع البحث وعيته

اختيار مجتمع البحث البالغ عددهم 12 حارس مرمى بالطريقة العمدية للمجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وقد أشتغلت عينة البحث على حراس مرمى كرة اليد والبالغ عددهم (5) حارس 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). (CLASSIC FOX40)

- ساعة إيقاف عدد (3). (CASIO)

- مصطفبة مرتفعة 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

2-3 التجربة الاستطلاعية

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

³ أبو العلاء 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 والتربية والوسائل التعليمية، 1985 ص 48

⁵ كمال درويش وأخرون : حارس المرمى في كرة اليد ، الطبعة الأولى ، مصر الجديدة ، مركز الكتاب للنشر ؛ 1998 ، ص 89.

⁶ ريسان مجيد خرييط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية الرياضية، ج 1، العراق، مطبع التعليم العالي، 1989 ، ص 99

1. 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 (28\1\2025) في تمام الساعة الخامسة عصراً على عينة البحث .

4-4-3 التمارين 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- تمارين 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 (%) 95-80 .

7- نوع التدريب (المتواتر عالي الشدة) مع فترات راحة بينية.

4-4-4 التجربة الرئيسية

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

4-4-5 الاختبار البعدى

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

5 الوسائل الإحصائية

قام الباحث باستخدام الحقيرة الإحصائية SPSS .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض التحليل والمناقشات

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

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

3-2 مناقشة النتائج

من النتائج السابقة يتضح أن هناك فروقاً معنوية ذات دلالة إحصائية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث أسباب هذه الفروق إلى التمارينات التي طبقت بكرة و من دون كرة على عينة البحث التي كانت ذات شدد متدرجة وأهداف مختلفة في الوحدات التدريبية فقد اسهمت في رفع مستوى حراس المرمى بكرة اليد ، ويشير (منير جرجيس ، 1985) إلى أن ((الإعداد البدني والخططي للاعب لا قيمة لهما من دون المهارات الحركية فاللاعب المعد بدنياً ومستواه أقل مهارياً 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

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

وهذا ما يؤكد (برهم عبد المنعم وأخرون، 1988) من أن أهمية التمارينات تكمن في تهيئة الجسم للإعداد المهاري والوصول به إلى التوافق الآلي إذ أن التمارينات تؤهل الرياضي في الجانب البدني والمهاري واكتساب ربط أجزاء الحركة ومجالها اي 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⁾ ويعزو الباحث إلى أن سرعة رد الفعل مهمة للحارس إذ أن حركته يجب أن تتميز بالسرعة يتوقف على سرعة رد فعله تجاه حركة الكرة.

4 - الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

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

2-4 التوصيات

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

المراجع

- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأساس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- برهם عبد المنعم سليمان ، ابو نمره محمد خميس : موسوعة التمارينات الرياضية ، ج 1 ، ط 1 ، عمان، الشركة الدولية للطباعة والنشر ، 1988.
- بسطويسى احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، جامعة الفاتح ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 25
- ريسان مجید خربيط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية الرياضية، ج 1، العراق، مطبع التعليم العالي، 1989.
- كمال الدين عبد الرحمن درويش وأخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات ، الطبعة الأولى ، مصر ، مركز الكتاب للنشر ، 2002.
- كمال درويش وأخرون : 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 والتربية والوسائل التعليمية، 1985.

⁽⁸⁾ برهם عبد المنعم سليمان ، ابو نمره محمد خميس : موسوعة التمارينات الرياضية ، ج 1 ، ط 1 ، عمان، الشركة الدولية للطباعة والنشر ، 1988 ، ص 76

الملاحق

ملحق (1) يبين نموذج من الوحدات التدريبية المستخدمة في البحث

(مرحلة الإعداد الخاص)

معدل شدة الوحدة التدريبية: %80

الهدف: تطوير بعض مهارات حارس المرمى

رقم الوحدة التدريبية : (1)

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

(مرحلة الإعداد الخاص)

معدل شدة الوحدة التدريبية: 90 %

الهدف: تطوير بعض مهارات حارس المرمى

رقم الوحدة التدريبية : (16)

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

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 أعمام (4 م)، ثم يستقبل تسديدة

تمرين 3: الانفرادات (1 ضد 1)

لاعب مهاجم ينطلق بسرعة للتوصيب على المرمى، الحارس يحاول التصدي

تمرين 4: الرشاقة + القوة الانفجارية

قفزات أمامية على حواجز منخفضة (6 حواجز) ثم صد تسديدة مباشرة