

أثر تدريبات البنجي (Bungee) في تطوير بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية لحراس مرمى كرة اليد

م.د حسين مهدي صالح

م. حسنين جواد عبدالله

أ. د حاسم صالح عبد الجبار

أ. د ثائرة صالح عبد الجبار

المخلص

يهدف البحث إلى إعداد تمارين البنجي (Bungee) والتعرف على تأثيرها في تطوير بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية لحراس مرمى كرة اليد. استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة مشكلة البحث وتحقيق أهدافه. وشمل مجتمع البحث حراس مرمى منتخب تربية كربلاء، إذ بلغ عددهم (6) حراس مرمى، وتم اعتمادهم عينة للبحث. استخدمت الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية والمهارات الأساسية لحراس المرمى، كما اعتمد الباحثون الحقيبة الإحصائية لمعالجة البيانات وتحليل النتائج.

أظهرت نتائج الدراسة أن تدريبات البنجي أسهمت بشكل واضح في تطوير بعض القدرات التوافقية لدى حراس مرمى كرة اليد، لما توفره من مقاومة مرنة تساعد على تحسين سرعة الاستجابة الحركية والتوافق بين أجزاء الجسم أثناء الأداء. كما أدت هذه التدريبات إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية، ولاسيما مهارات الصد والتحرك داخل المرمى. ويوصي الباحثون بضرورة إدخال تدريبات البنجي ضمن البرامج التدريبية الخاصة بحراس مرمى كرة اليد، فضلاً عن إجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية مختلفة وألعاب رياضية أخرى.

The Effect of Bungee Training on Developing Selected Coordinative Abilities and Fundamental Skills of Handball Goalkeepers

By

Lecturer Dr. Hussein Mahdi Salih

Lect. Hasnain Jawad Abdullah

Prof Dr. Hasim Salih Abdul Jabbar

Prof Dr. Thaera Salih Abdul Jabbar

Abstract

The present study aimed to design **Bungee training exercises** and investigate their effect on developing selected coordinative abilities and fundamental skills of handball goalkeepers. The researchers employed the experimental method, as it was considered the most appropriate approach for addressing the research problem and achieving its objectives.

The research population consisted of the goalkeepers of the Karbala Directorate of Education Handball Team. The entire population, comprising six (6) goalkeepers, was selected as the research sample. Tests measuring selected coordinative abilities and fundamental goalkeeping skills were administered. The researchers also used the **Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)** to process and analyze the collected data.

The findings revealed that **Bungee training** contributed significantly to the development of selected coordinative abilities among handball goalkeepers by providing elastic resistance that enhanced movement response speed and coordination between different body parts during performance. Furthermore, these exercises improved the performance level of several fundamental goalkeeping skills, particularly blocking and movement within the goal area.

The researchers recommend incorporating **Bungee training** into specialized training programs for handball goalkeepers. They also suggest conducting similar studies on different age groups and in other sports to further investigate the effectiveness of this training method.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

شهدت الأنشطة الرياضية في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي في مجال علوم التدريب الرياضي، إذ أصبح الاعتماد على الأساليب التدريبية الحديثة من العوامل الأساسية في تطوير مستوى اللاعبين وتحقيق الإنجازات الرياضية. وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتسم بالسرعة والتغير المستمر في مواقف اللعب، مما يتطلب من اللاعبين امتلاك قدرات بدنية وحركية عالية تمكنهم من الأداء الفعال خلال مجريات المباراة.

ويُعد حارس المرمى أحد أهم عناصر الفريق في كرة اليد، إذ يعتمد عليه بدرجة كبيرة في منع تسجيل الأهداف والمحافظة على نتيجة المباراة، لذلك يتطلب مركز حارس المرمى امتلاك مجموعة من القدرات التوافقية مثل سرعة الاستجابة، والتوازن، والتوافق بين العين واليد والقدم، فضلاً عن امتلاك المهارات الأساسية الخاصة بالتصدي للكرات بمختلف اتجاهاتها وسرعاتها.

ومع التطور الحاصل في طرائق وأساليب التدريب الرياضي ظهرت العديد من الوسائل والأدوات التدريبية الحديثة التي تسهم في تطوير القدرات البدنية والحركية، ومن بينها تدريبات البنجي (Bungee Training) التي تعتمد على استخدام الحبال المطاطية لتوفير مقاومة مرنة تساعد اللاعب على تحسين القوة والسرعة والتوافق الحركي والسيطرة على الجسم أثناء الأداء. إذ تسمح هذه التدريبات بمحاكاة مواقف اللعب الحقيقية مع توفير مقاومة إضافية تسهم في تطوير الأداء المهاري والبدني في آنٍ واحد.

ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث في التعرف على أثر استخدام تدريبات البنجي في تطوير بعض القدرات التوافقية والمهارات الأساسية لدى حراس مرمى كرة اليد.

وتكمن أهمية البحث في إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة من قبل المدربين والعاملين في مجال تدريب كرة اليد، من خلال اعتماد تدريبات البنجي ضمن البرامج التدريبية لما لها من دور في تنمية التوافق الحركي وسرعة الاستجابة والتوازن، مما ينعكس إيجاباً على مستوى الأداء المهاري لحراس المرمى.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال الملاحظة الميدانية لعدد من حراس المرمى في الفئات العمرية تشير إلى وجود ضعف في مستوى بعض القدرات التوافقية، ويتجلى ذلك في بطء الاستجابة الحركية والتأخر في الوصول إلى الكرة في اللحظة المناسبة، فضلاً عن وجود قصور نسبي في مستوى الأداء المهاري المرتبط بمتطلبات هذا المركز. وقد يعزى ذلك إلى اعتماد العديد من المدربين على الأساليب التدريبية التقليدية التي تركز على التمارين العامة، مع قلة الاهتمام باستخدام الوسائل الحديثة التي يمكن أن تسهم في تطوير القدرات التوافقية والمهارية بصورة أكثر فاعلية. ويزداد تأثير هذه المشكلة عند تدريب الفئات العمرية، كون هذه المرحلة تعد الأساس في بناء القدرات البدنية والمهارية لحراس المرمى، والتي تتطلب برامج تدريبية خاصة تتناسب مع طبيعة هذا المركز وما يتطلبه من مهارات وقدرات مميزة مقارنة ببقية اللاعبين.

ومن هنا تتحدد مشكلة البحث في محاولة التعرف على مدى تأثير تدريبات البنجي التي تعتمد على استخدام مقاومات مرنة تساعد على تحسين التوافق الحركي وسرعة الاستجابة والسيطرة الحركية أثناء الأداء.

في تطوير بعض القدرات التوافقية والمهارية لدى حراس مرمى كرة اليد من الفئات العمرية، ومدى إمكانية اعتمادها كأحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تسهم في الارتقاء بمستوى أداء حراس المرمى.

1-3 أهداف البحث:

1- إعداد تمرينات البنجي (Bungee) في تطوير القدرة على الاستجابة السريعة ومهاري الصد بالذراع والصد بالقدم والحراس مرمى كرة اليد.

2- التعرف على تأثير تمرينات البنجي (Bungee) في تطوير القدرة على الاستجابة السريعة ومهاري الصد بالذراع والصد بالذراع والقدم لحراس مرمى كرة اليد.

1-4 فروض البحث :

1- يوجد تأثير إيجابي لتمرينات البنجي (Bungee) في تطوير القدرة على الاستجابة السريعة ومهاري الصد بالذراع والصد بالذراع والقدم لحراس مرمى كرة اليد ولصالح الاختبارات البعدية.

2- يوجد تأثير إيجابي لتمرينات البنجي (Bungee) في تطوير القدرة على الاستجابة السريعة ومهارتي الصد بالذراع والصد بالذراع والقدم لحراس مرمى كرة اليد ولصالح الاختبارات البعدية.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : حراس مرمى منتخب التربية في محافظة كربلاء بأعمار 14-16 سنة.

2-5-1 المجال الزمني : الفترة من تاريخ (2025/12/1) ولغاية (2026/3/1)

3-5-1 المجال المكاني : القاعة المغلقة في محافظة كربلاء.

1-6 تحديد المصطلحات :

1- تدريبات بنجي: نظام تدريبي يستخدم حبال مقاومة مرنة لدعم وزن الجسم جزئياً مما يتيح أداء تمارين القفز التوازن والقوة مع تقليل تأثير الجاذبية على المفاصل.

2. منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه، وتصميم الحصر الشامل .

2-2 مجتمع البحث وعينه :

تكون مجتمع البحث من بحراس مرمى منتخب تربية كربلاء لكرة اليد. وتم اختيار عينة البحث (6 حراس مرمى بأعمار (14-16) سنة.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة

قام الباحثون بجمع المعلومات من خلال:

- الملاحظة.
- المقابلات الشخصية.
- الاستبانة.
- الاختبارات والمقاييس.

2-4 تجانس مجموعتي البحث:

من أجل تجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج البحث والتوصيل الى مستوى واحد ومتساوي للعينه تم اجراء التجانس لافراد العينة في متغير (الطول والكتلة والعمر التدريبي) من خلال استخدام معامل الالتواء كما هو موضح في جدول

الجدول (1)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	177	4.882		
الكتلة	كغم	53.35	52.74	4.89	0.374
العمر التدريبي	شهر	15	16	3.96	0.758-

2-5 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث (قيد الدراسة):

أولاً/ اختبار القدرة على الاستجابة السريعة (Deutscher, 2020, p44)

• اسم الاختبار: اختبار حارس المرمى في القدرة على الاستجابة.

• الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة السريعة.

• الأدوات: مرمى كرة يد، أجهزة رد الفعل عدد 4 مع البرنامج، شريط لوضع العلامات.

• وصف الاداء: يقف حارس المرمى في الموضع الأساسي حوالي 60 سم أمام هدف كرة اليد مع اتجاه عرض الهدف صندوقاً للاتجاه 60 40 X سم، يتم إرفاق مستشعر في الزوايا الأربع، مما يشير إلى إشارة حمراء كما في الشكل (11)، تضيء هذه الإشارات (12) مرة متتالية بترتيب عشوائي، تتمثل المهمة في الاستجابة في أسرع وقت ممكن للإشارة الضوئية بالحركات الأساسية (مع خطوة بسيطة مسطحة وانطباع متفجر مع ساق إزالة الزاوية) في الزوايا العليا أو السفلية. يجب لمس جميع أجهزة الاستشعار باليد، بعد كل لمس مستشعر، يرجع حارس المرمى مرة أخرى إلى وضع البداية قبل الرد على الإشارة التالية. كل حارس مرمى لديه محاولتان، لكل منهما ترتيب إشارات مختلف.



شكل رقم (1) يوضح اختبار القدرة على الاستجابة

ثانياً/ اختبار مهارة الصد بالذراع (حردان عزيز سلمان، 2015، ص103):

- اسم الاختبار: الصد من منطقة الساعد الايمن بالوثب للجانب بالذراع لجهة اليمين واليسار العليا لحارس المرمى.
- هدف الاختبار: قياس مهارة الصد من منطقة الساعد الايمن بالوثب للجانب بالذراع لجهة اليسار العليا لحارس المرمى.
- الأدوات: ست عشرة كرة يد حجم (٢)، شاخصان لتحديد منطقة التصويب، كامرة تصوير عدد (2).
- مواصفات الأداء: يقف حارس المرمى في منطقة وسط المرمى ويأخذ وضع الاستعداد الخاص بهذه المنطقة، ويقف اربعة لاعبين خارج منطقة الرمية الحرة (9م) ويبد كل لاعب كرة وتوضع الشواخص على خط الرمية الحرة من منطقة الساعد الايمن المسافة بينهم (2م) ، وعند إعطائهم الإيعاز بالقيام بالتصويب على المرمى بعد تقسيم الهدف الى منطقتين وهي (الزاوية العليا اليمين واليسار) يوجه اللاعب بالتصويب في المكان الذي يختاره القائم على الاختبار، يقوم اللاعبون بالتحرك والتصويب على المرمى لاعب بعد آخر ويكون التصويب من الحركة والقفز للأعلى، ويؤكد هنا الشخص القائم بالاختبار على عدم تجاوز الشواخص أو عدم مس خط الرمية الحرة أثناء التصويب ويؤكد أيضا على حارس المرمى ان يصد الكرات المصوبة عليه ومن جميع الجهات.
- حساب الدرجة: يتم تسجيل ثلاث درجات لعدد الكرات التي يستطيع حارس المرمى صدها بالوثب للجانب بالذراعين لجهة اليسار العليا لحارس المرمى من مجموع أربع كرات تم التصدي لها في هذه المنطقة فقط ودرجتين للكرات التي حاول او منع اللاعب بالتصويب في المنطقة المحددة ولكن لم يتصدى لها كأن تكون في العمود او العارضة ودرجة واحدة للكرات التي صدها ودخلت المرمى، في حالة خطأ اللاعب بتوجيه كرته إلى المنطقة المحددة تضاف رمية أخرى إلى عدد الرميات المحددة للحارس، وتكون الدرجة الكلية لكل مهارة (12) درجة.

٢- مهارة الصد بالذراع والساق (حردان عزيز سلمان، 2015، ص110):

- اسم الاختبار: الصد من منطقة الساعد الايسر بالوثب للجانب بالذراع والساق لجهة اليمين واليسار السفلى من المرمى.
- هدف الاختبار: قياس مهارة الصد من منطقة الساعد الايسر بالوثب للجانب بالذراع والساق لجهة اليسار السفلى من المرمى.
- الأدوات: ست عشرة كرة يد للمتقدمين، شاخصان لتحديد منطقة التصويب، كامرة تصوير عدد (2).
- مواصفات الأداء: يقف حارس المرمى في منطقة وسط المرمى ويأخذ وضع الاستعداد الخاص بهذه المنطقة، ويقف اربعة لاعبين خارج منطقة الرمية الحرة (9م) ويبد كل لاعب كرة وتوضع الشواخص على خط الرمية الحرة من منطقة الساعد الايسر المسافة بينهم (2م) ، وعند إعطائهم الإيعاز بالقيام بالتصويب على المرمى بعد تقسيم الهدف الى اربع مناطق وهي (الزاوية العليا اليمين واليسار والزاوية الواطنة اليمين واليسار) كما في الشكل (15) يوجه اللاعب بالتصويب في المكان الذي يختاره القائم على الاختبار، يقوم اللاعبون بالتحرك والتصويب على المرمى لاعب بعد آخر ويكون التصويب من الحركة والقفز للأعلى، ويؤكد هنا الشخص القائم بالاختبار على عدم تجاوز الشواخص أو عدم مس خط الرمية الحرة أثناء التصويب ويؤكد أيضا على حارس المرمى ان يصد الكرات المصوبة عليه ومن جميع الجهات.

- **حساب الدرجة:** يتم تسجيل ثلاث درجات لعدد الكرات التي يستطيع حارس المرمى صدها بالذراع والساق لجهة اليسار السفلى من المرمى من مجموع اربع كرات تم التصدي لها في هذه المنطقة فقط ودرجتين للكرات التي حاول او منع اللاعب بالتصويب في المنطقة المحددة ولكن لم يتصدى لها كأن تكون في العمود او العارضة ودرجة واحدة للكرات التي صدها ودخلت المرمى في الاستمارة الخاصة بالاختبارات المهارية، في حالة خطأ اللاعب بتوجيه كرته إلى المنطقة المحددة تضاف رمية أخرى إلى عدد الرميات المحددة للحارس ، وتكون الدرجة الكلية لكل مهارة (12) درجة.

3 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

قام الباحثون بعرض نتائج القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث من خلال تقديم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ضمن جداول توضيحية بعد إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة للبيانات، وذلك بهدف تسهيل فهم النتائج ومقارنتها. كما تم تحليل وتفسير نتائج كل اختبار بصورة علمية لمعرفة طبيعة الفروق ومستوى دلالتها الإحصائية، بما يسهم في تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه.

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لغرض التوصل لنتائج اختبارات القدرات الحركية المدروسة أجرى الباحثون الإجراءات الإحصائية المناسبة للبحث وكما مبين في الجداول الآتية:

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات التوافقية والمهارات

الاساسية لمجموعة البحث التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع ±	س	ع ±
القدرة على الاستجابة السريعة	ثانية	12.9	0.406	12.34	0.336
الصد بالذراع	درجة	5.8	0.751	9.5	1.05
الصد بالذراع والقدم	ثانية	5.33	0.825	9.0	0.89

3-2 مناقشة النتائج :

اولا ١ القدرات التوافقية (القدرة على الاستجابة السريعة) :

حيث يرى الباحثون ان من اهم أسباب التطور الحاصل لدى افراد عينة البحث يعود الى عدة أسباب ومنها ان اعطاء التمرينات بينجي قد ساعدت بشكل كبير بالسيطرة على حركة حارس المرمى في المكان والزمان المحددين وبالتالي التحكم الصحيح بإداء الحركة وبسرعة عالية، وهذا ما أكده (عبد الوهاب، 2008، ص51) "اذ ان حركة القدم هي اساس الازاحة وتمكن

الحارس من القيام بالحركات السريعة والمستمرة والصحيحة، إذ إن الحارس ينشط حركته لاتخاذ الوضع الاساسي بواسطة حركة القدمين ويعدل مكانه في المرمى حسب ظروف الأداء".

ويعزو الباحثون هذه الفروق المعنوية بين قياسات البحث في اختبار القدرة على الاستجابة السريعة الى تمارينات المستخدمة، والتي احتوى على تدريبات موجهة لتطوير هذه القدرة ومشابهه للأداء المهاري وكون هذه التمارينات تتميز بالشدة التدريبية القصوى مع مدة تأثير للمثير التدريبي مما يؤدي الى حدوث تكيفات وظيفية عصبية وعضلية تتمثل بكمية السيل العصبي المنبعث الى العضلة وهذا ما تحتاجه الاستجابة السريعة.

ويتفق الباحثون مع (وسام صلاح وآخرون، 2020، ص217) فضلا عن ذلك ان تمارينات الاطالة تعمل على تحسين التكيف العصبي الذي يحدث من خلال سرعة الانقباضات العضلية وعملية التوافق بين مجموعة من العضلات العاملة، ومن وجهة نظر الباحثون تدريبات المستخدمة تعطي المجال لان يتخذ الحارس القرار بالاستجابة السريعة لأي مثير يتعرض له".

ويرى الباحثون ان تمارينات بينجي لا تعمل على تطوير صفة او قدرة واحدة بل تعمل على تطوير اكثر من قدرة في ان واحد ويتفق الباحثون مع (جلاسور ، 2013، ص87) ان القدرات التوافقية "لا تظهر قدرة منفردة بل ترتبط دائما مع بعضها البعض كي تخدم في مضمونها تركيب الحركة الكلية بصورة متناسقة"، حيث ان القدرات التوافقية ساعدت حراس المرمى على اتقان المهارة بشكل افضل وتطور مستوى الأداء لديهم ويتفق الباحثون مع (جوليس كاسا، 2014، ص131) "ان امتلاك اللاعبين للقدرات التوافقية في مختلف الأنشطة الرياضية يساعد على اختزال زمن اكتساب المهارات الحركية واثقانها وان تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الارتفاع بتطور مستوى القدرات التوافقية لديهم ، كما ان القدرات التوافقية تشكل الأسس التوافقية لتطوير مستوى الأداء الفني للاعبين في الأنشطة الرياضية المختلفة" ، ويذكر أبو العلا احمد "ان عملية التدريب المنظم تعمل على تنظيم عمليات التوافق العصبي العضلي وتحسينها بما يحقق تنظيم عمل الوحدات الحركية ودقة تقدير المقاومة التي تواجه العضلة وتعبئة العدد المناسب من الوحدات الحركية التي تشارك الانقباض العضلي".

ثانيا ١ المهارات الاساسية (الصد بالذراع ، الدفاع بالذراع والقدم):

يرى الباحثون أن التطور الحاصل في المهارات الأساسية لحارس المرمى، ولاسيما مهارات الصد بالذراع والذراع والقدم، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتطور القدرات التوافقية. وهذا مايؤكد (هاشن ياسر حسين ، 2011، ص31) "إذ يؤكد المختصون في مجال التدريب الرياضي أهمية تنمية هذه القدرات بوصفها أساساً لتحسين الأداء المهاري في مختلف الفعاليات الرياضية"، لأن تنفيذ الحركات الرياضية يتطلب تتابعاً حركياً منظماً ومتزابطاً، يقود في النهاية إلى تحقيق أداء مهاري دقيق وفعال.

كما أن تنوع طبيعة التمارينات وأسلوب أدائها أو الغاية منها يسهم في إضفاء عنصر المتعة والتشويق أثناء التدريب، الأمر الذي يزيد من دافعية الحراس للإقبال على التدريب والاستمرار فيه. وهذا ما أكده (حسن سيد معوض 1997، ص47) "فالتعلم عندما يُقدّم في إطار يتسم بالتجديد والتنوع ويبعد عن التكرار النمطي في الشكل والطريقة، يكون أكثر جذباً للمتعلمين ويساعدهم على التفاعل الإيجابي مع عملية التعلم".

ومن جانب آخر، يعد التكرار أحد العوامل الأساسية في تطوير المهارات الحركية، إذ يساهم في تصحيح مسار الأداء وتحسينه تدريجياً وصولاً إلى أفضل مستوى ممكن من الإنجاز. وهذا ما أكدته (قاسم لزام، 1997، ص34) "عملية التدريب تعتمد بدرجة كبيرة على التكرار المصحوب بالإدراك الصحيح لمسار الحركة، مما يساعد المتعلم على تثبيت الأداء السليم والارتقاء به مع مرور الوقت".

وقد أسهم استخدام الأدوات المساعدة، ومن بينها تمرينات البانجي، في دعم العملية التدريبية بشكل واضح، إذ إن توفر الوسائل والأجهزة التدريبية يساهم في تسريع عملية التعلم ويعزز شعور اللاعب بالقدرة والثقة بالنفس، فضلاً عن دوره في تطوير الجوانب الحركية والمهارية. إذ يؤكد (ضياء الخياط ونوفل الحبالي، 2001، ص13) "كما أن وجود أدوات مساعدة أثناء الأداء يضيف جانباً من التشويق ويزيد من فاعلية التمرين وتأثيره الإيجابي في تطوير المهارات الأساسية".

ويعتمد الأداء الحركي للمهارات الرياضية كذلك على مستوى القدرات البدنية الخاصة، وهذا ما أكدته (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2000، ص99) "إذ يساهم التدريب المنظم في تطوير كفاءة الجهازين العضلي والعصبي وتمكينهما من التغلب على المقاومات المختلفة التي تتطلب سرعة عالية في الانقباضات العضلية". وتعد هذه الخاصية ذات أهمية كبيرة في الألعاب التي تتطلب انتقال العضلة بين حالتها الانقباض والانبساط خلال زمن قصير، وهو ما يتوافق مع طبيعة حركات حارس المرمى الدفاعية التي تؤدي بسرعة عالية وفي لحظات زمنية قصيرة لصد الكرات في الوقت المناسب.

كما يؤكد (مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا، 2005، ص212) أن التمرينات التدريبية المعدة وفق أسس علمية أسهمت في إتقان المهارات الدفاعية الأساسية لحارس المرمى من خلال الممارسة المتدرجة والمنظمة، وهي من الركائز الأساسية لأداء الحارس في كرة اليد الحديثة. "فالوصول إلى المستويات الرياضية المتقدمة يعتمد على منظومة متكاملة من الإجراءات التدريبية المبنية على أسس علمية تهدف إلى تعليم اللاعب وتدريبه بكفاءة"، مما يساهم في توفير الجهد والوقت وتقليل الأخطاء، فضلاً عن الدور الكبير لإتقان المهارات الحركية وتثبيتها وصقلها في بلوغ أعلى المستويات الرياضية.

ويعزو الباحثون كذلك التحسن في المستوى المهاري لحراس المرمى ضمن عينة البحث إلى استخدام تمرينات البانجي، إذ يمثل هذا النوع من التدريب بيئة تدريبية جديدة بالنسبة لهم، الأمر الذي أدى إلى زيادة دافعيتهم نحو الأداء والتدريب بصورة أفضل. وغالباً ما يؤدي إدخال تمرينات جديدة وغير مألوفة إلى ارتفاع مستوى الأداء الرياضي بسرعة، خاصة عندما تتضمن هذه التمرينات جرعات تدريبية مناسبة وموجهة.

إضافة إلى ذلك، فإن التدريب باستخدام هذا النوع من التمرينات يساهم في تطوير حركة الحارس أثناء تنفيذ عملية صد الكرات، إذ يؤكد من خلال تنمية سرعة عضلات الرجلين والذراعين، وهو ما يؤدي بدوره إلى زيادة سرعة الاستجابة والحركة الدفاعية للحارس. "فالحركات الدفاعية تتطلب سرعة حركية عالية وخطوات سريعة ومتفجرة" (Stainistaw Henry, 2015, p28). وتعد سرعة حركة الرجلين عاملاً بدنياً حاسماً في تنفيذ هذه الحركات بكفاءة. كما أن القابلية العضلية على الامتطاط تساهم في تعزيز سرعة الأداء الحركي في التمرينات المستخدمة.

ومن هذا المنطلق يرى الباحثون أن عملية الدفاع عن المرمى في كرة اليد تتطلب استخدام أجهزة وأدوات مساعدة تساهم في تبسيط عملية التعلم والتدريب، فضلاً عن دورها في زيادة عنصر التشويق وتحفيز اللاعبين، مما يساعد على تسريع اكتساب المهارات وتطويرها. وتبرز أهمية هذه الوسائل بشكل أكبر عند تدريب الفئات العمرية الصغيرة، إذ تساهم في رفع مستوى الدافعية لديهم وتحسين فاعلية العملية التعليمية والتدريبية.

4. الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1- أن تدريبات البنجي قد أثبتت كفاءتها وطريقة عملها في تطوير القدرات التوافقية من خلال مساعدة حراس المرمى على التدريب إذ تعد وسيلة صالحة تؤدي الغرض من خلالها وأسهمت في إثارة حراس المرمى في إتقان التمرينات بدرجة عالية من الدقة والتركيز.

2- أدت تدريبات البنجي إلى تحسين مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لحراس مرمى كرة اليد، مثل مهارات الصد والتحرك داخل المرمى، وذلك نتيجة لما توفره هذه التدريبات من مقاومة مرنة تساعد على تنمية القوة المميزة بالسرعة والتحكم الحركي أثناء الأداء.

4-2 التوصيات:

1. يوصي الباحث بضرورة إدخال تدريبات البنجي ضمن البرامج التدريبية الخاصة بحراس مرمى كرة اليد لما لها من دور فعال في تطوير القدرات التوافقية والمهارية.

2. إجراء دراسات مستقبلية تستخدم تدريبات البنجي على فئات عمرية مختلفة أو في ألعاب رياضية أخرى، للتعرف على مدى تأثيرها في تطوير القدرات البدنية.

المصادر والمراجع

- عبد الوهاب غازي حمودي. (2008). كرة اليد مالها وما عليها المبادئ التعليمية والتدريبية ط1 المكتبة الوطنية العراقية بغداد.
- وسام صلاح وآخرون. 2020. العمليات العقلية ومعالجة المعلومات، العراق، دار الضياء للطباعة.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح. 2000. ببيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- هاشن ياسر حسين. 2011. تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، عمان مكتبة المجتمع العربي.
- حردان عزيز سلمان. 2015. بناء وتقنين اختبارات مهارية وعلاقتها ببعض المتغيرات البايوميكانيكية لحراس المرمى بكرة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى.
- حسن سيد معوض. 1997. كرة السلة للجميع، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي.
- قاسم لزام. 1997. إثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ضياء الخياط ونوفل الحياي. 2001. كرة اليد، الموصل، دار الكتب للطباعة.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح. 2000. ببيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.

- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا. 2005. مبادئ التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار وائل للنشر.
- Stainistaw Henry.z. ark.2015. " **level coordination ability for players teams games in physical education sport** ", research quarter ,vol. (22) Team games in Physical Education and sport, Poland.
- Glasauer Gery.2013. " **Coordination straining in basketball** “, von Ressourcen uber Anforderungen zu Kompetenzen, Dissertation, Verlag DR. Kovac, Hamburg.
- Julius Kasa.2015. " Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games the Factors Determining Effectiveness in team games “, Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia.
- Deutscher Handballbund. 2020. Testmanual zur Leistungs sportsichtung des DB 2020.Dortmund / Leipzig: DHB/AT.