



The effect of exercises according to auxiliary means to develop some special physical abilities of handball goalkeepers

Haider Ghazi Azeez ¹ and Prof. Hardan Azeez Salman ²

Mustansiriyah University - College of Physical Education and Sports Sciences – Baghdad – Iraq

Article info.

Article history:

-Received: 15/11/2024

-Accepted: 10/12/2024

-Available online: 31/12/2024

Keywords:

- Exercises
- Aids
- physical abilities
- Goalkeepers
- handball

© 2024 This is an open access article under the CC by licenses
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



Abstract: -

The first chapter of the research included a simple introduction to handball, especially the goalkeeper, the research problem and the research objectives, including (identifying the effect of exercises according to auxiliary means on the performance of special abilities of young handball goalkeepers) and also the research hypotheses, including (there are statistically significant differences in the pre- and post-test of special physical abilities among young handball goalkeepers). The research sample also included (6) goalkeepers from the training center at the Ministry of Youth and Sports. The research procedures included selecting the sample and applying the exercises after the pre-test, and at the end of the method, applying the post-test of the research. The results were presented after the statistical treatments under study in a special table, and the conclusions included (the special exercises used have an effectiveness and positive effect on the performance of some special physical abilities of handball goalkeepers) and recommendations, including (emphasizing the importance of the special physical preparation stage and its role in developing the physical and skill level and its reflection in achieving positive results).

¹ Corresponding author: Haider2017@uomustansiriyah.edu.iq Mustansiriyah University - College of Physical Education and Sports Sciences – Baghdad – Iraq.

² Corresponding author: Hardan2017@uomustansiriyah.edu.iq Mustansiriyah University - College of Physical Education and Sports Sciences – Baghdad – Iraq

تأثير تمارين وفق وسائل مساعدة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لحراس مرمى

بكرة اليد

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت

2024/12/31

ا.م.د. حيدر غازي عزيز

ا.د. حردان عزيز سلمان

الجامعة المستنصرية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - بغداد - العراق

الكلمات المفتاحية

- تمارين

- وسائل مساعدة

- القدرات البدنية

- حراس المرمى

- كرة اليد

الخلاصة

اشتمل الباب الاول من البحث على مقدمة بسيطة حول كرة اليد وخاصة حارس المرمى ومشكلة البحث واهداف البحث ومنها (التعرف على تأثير التمارين وفق الوسائل المساعدة على اداء القدرات الخاصة لحراس مرمى كرة اليد الشباب) وايضا فروض البحث ومنها (هناك فروق ذات دلالة احصائية للاختبار القدرات البدنية الخاصة القبلي والبعدي لدى حراس مرمى كرة اليد الشباب) كما اشتملت عينة البحث على (6) حراس مرمى من المركز التدريبي في وزارة الشباب والرياضة واجراءات البحث اشتمل على اختيار العينة وتطبيق التمارين بعد الاختبار القبلي وفي نهاية المنهج تطبيق الاختبار البعدي للبحث وتم عرض النتائج بعد المعالجات الاحصائية قيد البحث في جدول خاص والاستنتاجات اشتمل على (للتمارين الخاصة المستخدمة فاعلية وتأثير ايجابي على اداء بعض القدرات البدنية الخاصة لحراس مرمى كرة اليد) والتوصيات منها (التأكيد على اهمية مرحلة الاعداد البدني الخاص ودورها في تطوير المستوى البدني والمهاري وانعكاس ذلك في تحقيق النتائج الايجابية).

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث :

شهدت الالعاب الجماعية تطوراً كبيراً في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية، وكرة اليد واحدة من الالعاب الجماعية التي شملها هذا التطور وبدأت تستأثر باهتمام العديد من المتابعين والباحثين نظراً لما تتميز به من اثارة وقوة وسرعة في الاداء البدني والمهاري.

ادى ذلك الى ظهور حارس المرمى في كرة اليد كعامل مهم في هذه اللعبة حيث يعده الكثير من الباحثين انه عامل الفوز والخسارة ولهذا تكون الفرق التي تمتلك حراس مرمى جيدين تراهم في مقدمة الفرق في البطولات المحلية والعربية والدولية ، وتعد الفرق التي تمتلك حراس مرمى على مستوى عالي من القابليات البدنية والمهارية والخططية لديها الفرصة للفوز بالكثير من المباريات الصعبة وخاصة ان اداء حارس المرمى في كرة اليد يتميز بالسرعة والاستجابة الحركية ورد الفعل حيث يتطلب على المدربين في هذا الاختصاص اعداد تمارين خاصة على ضوء ذلك للوصول الى حارس مرمى يتصف بهذه المواصفات التي تجعل حارس المرمى له دور كبير في الفريق وخاصة في حسم المباراة.

ويعد الاعداد البدني من اهم اركان التدريب الذي يعتمد عليه في تطوير مستوى الحارس في التدريب والمنافسة والقدرات الخاصة من الصفات التي يجب ان يمتلكها كل حارس مرمى في كرة اليد لذلك يجب اعداد الحارس بشكل جيد يساعد على هذه الصفة لما له الدور الكبير في تطوير اداءه وخصوصاً في

المنافسات، وان زيادة التمارين وفق الوسائل المساعدة التي لها علاقة بالقدرات الخاصة من قبل المدربين الى حراس المرمى يساعد بارتقاء القدرات المهارية للحراس اذ يحتاج حراس المرمى الشباب الى تقنين تكرر هذه التدريبات في فترة الاعداد الخاص وان تشتمل على عنصر التشويق والمنافسة من اجل خلق الاجواء التنافسية ما بين حراس المرمى الشباب خلال ممارسة وتطبيق التدريبات العملية للمهارات الاساسية.

أهمية الدراسة

أهمية البحث من خلال اعداد تمارينات وفق وسائل مساعدة لتطوير بعض القدرات الخاصة لحراس المرمى بكرة اليد وهي خطوة من الباحث لتقديم هذه التمارينات الى الحراس والمدربين العاملين في هذا المجال .

مشكلة الدراسة

من خلال خبرة الباحث كونه مدرباً لاحظ ان بعض القدرات الخاصة لدى حراس المرمى للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في وزارة الشباب والرياضة يجب ان يعطى لها المجال الكبير من الوحدات التدريبية لحراس المرمى والمتمثلة بقله الاستخدام التمارين الخاصة بالقدرات البدنية وكذلك قلة استخدام وسائل مساعدة خاصة لحراس المرمى مما يمكنهم من بذل قصارى جهدهم في التدريب والمنافسات ولذى أرتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال اعداد تمارين وفق وسائل مساعدة ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات الخاصة لحراس مرمى كرة اليد.

اهداف الدراسة

1- اعداد تمارينات خاصة وفق وسائل مساعدة لتطوير القدرات البدنية الخاصة لحراس مرمى كرة اليد الشباب.

2- التعرف على تأثير التمارينات وفق الوسائل المساعدة على اداء القدرات البدنية الخاصة لحراس مرمى كرة اليد الشباب.

فروض الدراسة

1- هناك تأثير للتمارين المستخدمة من قبل الباحث على القدرات البدنية الخاصة لحراس مرمى كرة اليد الشباب.

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية للاختبار القدرات البدنية الخاصة القبلي والبعدي لدى حراس مرمى كرة اليد الشباب.

إجراءات الدراسة

وبما ان طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث استخدام المنهج المناسب، لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وهو " تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها ". (Nouri Al-Shawk ,Rafe Al-Kubaisi2004)

العينة

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهي " تلك العينة التي يتقصد الباحث باختيارها ليعمم نتائج هذه العينة على الكل " (Nouri Al-Shawk ,Rafe Al-Kubaisi2004) وكذلك لنظام المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وتمثل عينة البحث حراس مرمى المركز الوطني لرعاية الموهبة في وزارة الشباب لفئة الشباب بكرة اليد لسنة (2024) بأعمار (17) سنة والبالغ عددهم (6) حارسا اذ قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة البحث المختارة في المتغيرات (العمر-الوزن-الطول-العمر التدريبي) كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء	دلالة الفروق
الطول	سم	179.813	1.019	179	0.618-	عشوائي
الكتلة	كغم	72.738	0.159	72	0.517	عشوائي
العمر	سنة	17	صفر	17	0.438-	عشوائي
العمر التدريبي	سنة	5.738	0.134	5	0.939	عشوائي

الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

ميزان طبي لقياس الوزن.

ساعة توقيت الكترونية عدد (2) نوع Sharp.

حاسبة الكترونية عدد (1) نوع Casio.

فريق العمل المساعد*.

كرات يد قانونية عدد (10) كرات.

المصادر العربية والاجنبية.

ملعب كرة يد قانوني.

حبال مطاطية

موانع

حبال مطاطية

كرة توازن

الاختبارات المستخدمة بالبحث

* تألف فريق العمل المساعد من:

-عامر علي نافع _ بكالوريوس تربية رياضية -مدرّب حراس مرمى.

-محمد وفي ياسر -بكالوريوس تربية رياضية -مدرّب حراس مرمى.

1- اختبار القوة الانفجارية للذراعين.

- اختبار دفع الكرة الطبية (3) كغم باليدين . (Muhammad Hassan Alawi ,Muhammad Nasr Al-Din1982)

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لمنطقتي الذراعين والكتفين.

- الادوات اللازمة : منطقة فضاء مستوية, كرات طبية زنة 3كغم, كرسي ,شريط قياس, حبل.

- وصف الأداء: يجلس المختبر على كرسي ممسكاً بالكرة الطبية بحيث تكون الكرة امام الصدر وتحت مستوى الذقن ، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي، ويوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين، تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط.

- تعليمات الاختبار :- يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية، تحتسب افضلها لأبعد مسافة رمي تسجل لأقرب 15سم.

2- اختبار القوة الانفجارية للرجلين - اختبار الوثب العمودي لسارجنت. (Muhammad Hassan

(Alawi ,Muhammad Nasr Al-Din1982)

-الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الساق المادة.

- الادوات المستخدمة: سبورة مدهونة باللون الاسود طولها 1,5م وعرضها 0,5م ترسم عليها خطوط بيضاء اللون والمسافة بين خط واخر 2سم,حائط املس لا يقل ارتفاعه عن الارض عن 3,60م, قطع طباشير او مسحوق جيري.

- الإجراءات : تثبت السبورة على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى في مستوى يسمح لأقصر المختبرين بأداء الاختبار، اي تكون الحافة السفلى للسبورة على ارتفاع 1,5 متر عن سطح الأرض.

- وصف الأداء: يمسك المختبر قطعة الطباشير ويقف مواجهاً للسبورة، ويمد ذراعيه عالياً لأقصى ما يمكن ليؤشر بالطباشير مع ملاحظة ملامسة العقبين للأرض، ثم يقف المختبر مواجهاً للوحة من الجانب ويقوم بمرجحة الذراعين للأسفل وللخلف مع ثني الركبتين الى وضع الزاوية القائمة فقط، ومن ثم يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين مع الوثب للأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأعلى للوصول لأقصى ارتفاع ممكن ويضع علامة الطباشير على اللوحة عند اقصى نقطة يصل اليها، ويعطى المختبر ثلاثة محاولات تحتسب أفضلها.

- التسجيل: يحتسب للمختبر عدد السنتمترات بين الخط المسجل من وضع الوقوف والخط المسجل عند القفز.

3-اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

- اختبار الدفع بوضعية الاستناد الامامي لمدة (10) ثواني (Qasim Hassan Hussein

(,Bastawisi Ahmed1979)

-غرض الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والكتفين.

- مواصفات الاداء: من وضع الانبطاح المائل (الاستناد الامامي) يقوم المختبر بثني ومد الذراعين الى اقصى عدد ممكن بزمن 10 ثواني.
- الشروط: غير مسموح بالتوقف اثناء الاداء، ويلاحظ استقامة الجسم اثناء مراحل الاداء، ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند ثني المرفقين، ومد الذراعين كاملاً عند الصعود.
- التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة خلال زمن ال 10 ثواني التي قام بها.
- 4- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- اختبار الحجل اقصى مسافة خلال 10 ثانية. (Qasim Hassan Hussein ,Bastawisi ,Ahmed1979)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات: مساحة ارض فضاء مستوية، شريط قياس، ساعة توقيت، صفارة، طباشير.

طريقة الأداء: يقف المختبر على خط البداية وعند سماع صافرة البداية والبدء بتشغيل ساعة التوقيت، ينطلق المختبر بالحجل بأقصى سرعة من تردد الحجل من لحظة صافرة البداية وحتى وصول التوقيت الى 10 ثانية، وتحسب المسافة التي قطعها المختبر خلال زمن الاختبار.

- يتم القياس لكل رجل على حدة ويحتسب المعدل عن الدرجتين من كل رجل.

المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق الثبات الموضوعية)

صدق الاختبارات: يعني " أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه بمعنى أن الاختبار الصادق اختباراً يقيس الوظيفة التي يزعم أن يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة إليها." (Marwan Abd Almajeed2000) وعليه فقد استخدم الباحث صدق المحتوى أو المضمون حيث أكد (ساكس) أن " صدق المضمون يستخدم دائماً في تقويم اختبارات الانجاز ". (SAX , Gilbert1979) وبما أن هذا النوع من الصدق يعتمد على تقويم الخبراء فقد قام الباحث بعرض الاختبارات المقترحة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال كرة اليد والاختبارات والقياس ، وقد ثبت أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق بعد أن اتفق الخبراء على أنها تحقق الغرض الذي وضعت من أجله .

ثبات الاختبارات: استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات اذ طبقت الاختبارات على المشاركين في التجربة الاستطلاعية وتم إعادة الاختبار بعد (5) ايام وبنفس الظروف وكانت النتائج كما في الجدول رقم (2).

موضوعية الاختبارات: استعان الباحث بمحكمين * لغرض اعطاء تقويم حقيقي للاختبارات وعبر تطبيق قانون (بيرسون) اتضح ان جميع الاختبارات كانت ذات موضوعية عالية كما مبين في الجدول (2).

جدول رقم (2) يوضح معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المطبق على العينة

ت	الاختبارات	الثبات	الموضوعية
---	------------	--------	-----------

* المحكمين: (ا.م.د. يعقوب يوسف. الجامعة المستنصرية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، أ.م.د. علاء محمد جاسم. الجامعة المستنصرية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) .

0.92	0.93	القوة الانفجارية للذراعين	1
0.95	0.92	القوة الانفجارية للرجلين	2
0.91	0.94	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	3
0.90	0.91	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	4

التجربة الاستطلاعية

لغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته لذا يجب " القيام بتجربة على عينة من المجتمع الذي ستطبق عليه الاختبارات للتأكد من سلامة تنظيم الموضوع على ان تكون هذه التجربة صورة مصغرة مما سيتم يوم تطبيق الاختبارات" (Muhammad Subh1995). لذا أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية للاختبارات على عينة مؤلفة من (3) حراس مرمى من فريق شباب نادي الجيش بكرة اليد وهم من خارج العينة الرئيسية في يوم الجمعة المصادف 2024/6/14 وعلى قاعة نادي الجيش الرياضي لذا تم تحديد اهداف هذه التجربة وكالاتي:

1. التعرف على مدى استجابة عينة البحث للاختبارات وطريقة تفاعلهم معها.
2. مدى ملاءمة الادوات المستخدمة في البحث.
3. معرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات وتنفيذها.
4. لغرض تلافي الاخطاء التي من الممكن الوقوع بها وقت اجراء الاختبارات.
5. معرفة امكانية فريق العمل المساعد من ناحية الكفاية والعدد المناسب.

اجراءات التجربة الرئيسية:

من اجل الوصول الى تحقيق اهداف البحث قام الباحث بأعداد التمرينات الخاصة والتي بلغ عددها (15) تمرين ملحق (1) وتضمنت مجموعة من التمارين وفق وسائل مساعدة اذ ان تطبيق تلك التمارين في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية ثم قام الباحث بتحديد يوم وموعد اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث.

الاختبارات القبلي

تم اجراء الاختبارات القبلي على عينة البحث البالغ عددها (6) حارسا يمثلون عينة البحث وقد اجريت الاختبارات القبلي الخاصة بمتغيرات البحث يوم السبت الموافق 2024/7/1 في القاعة الرياضية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية وقام الباحث قبل البدء بتنفيذ الاختبار على عينة البحث بشرح الاختبارات لحراس المرمى وتوضيح ماهيته وضرورة تهيئة حراس المرمى قبل البدء بالاختبارات، التأكيد على ضرورة اجراء الاحماء الجيد قبل البدء بتطبيق الاختبار ثم تم تطبيق الاختبار وتسجيل النتائج في استمارة خاصة لتسجيل الدرجات.

مفردات التمرينات

تم البدء بتطبيق مفردات التمرينات وفق وسائل مساعدة في يوم الاحد الموافق 2024/7/2 في القاعة الرياضية لمركز الموهبة الرياضية في وزارة الشباب والرياضة اذ احتوى على تمارين للقدرات الخاصة باستخدام وسائل مساعدة خاصة وبلغ عدد التمارين (20) تمريناً ملحق (1) اذ قام الباحث بأعداد تلك التمارين بالشكل الذي يساهم في زيادة تطوير هذه الصفة المختارة إذ كان تنفيذ التمرينات الخاصة في مدة الاعداد الخاص وكان عدد الوحدات التدريبية هي (24) اربع وعشرون وحدة مقسمة الى ثمانية اسابيع وبواقع (3) ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً في ايام (الاحد - الثلاثاء - الخميس) وكان تطبيق التمارين الخاصة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية بالتحديد واستخدم الباحث درجات الشدة الاتية (متوسطة - اقل من القصوى - قصوى) باستخدام طريقة التدريب الفترتي (منخفض الشدة - ومرتفع الشدة) اذ بدء الباحث بزيادة الشدة تدريجياً بواقع وحدتين تدريبية صعوداً والثالثة نزولاً أي (2-1) الى نهاية الوحدة التدريبية (23-24) اذ انخفضت شدة التمارين لغرض اجراء الاختبارات البعدية ولغاية يوم الثلاثاء الموافق 2024/8/30 المدة المحددة لنهاية المنهج التدريبي حيث كان المنهج في فترة الاعداد الخاص وتم تطبيقه من قبل المدرب الخاص بالفريق بأشراف الباحث في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية.

الاختبارات البعدية

بعد ان تم تطبيق مفردات التمرينات المعدة من قبل الباحث على مدار (8) اسابيع، تم اجراء الاختبارات البعدي لعينة البحث في يوم الجمعة الموافق 2024/8/2. وقد حرص الباحث بالالتزام على توفير وتهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبار القبلي فيها من حيث وقت إجراء الاختبار وتوفير الأدوات اللازمة والمناسبة لها.

الوسائل الإحصائية استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS ومن خلالها تم استخراج

الوسائل الإحصائية الآتية

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الالتواء، اختبار T للعينات المترابطة، معامل الارتباط البسيط

(بيرسون) الوسيط)

عرض وتحليل النتائج.

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة وفرق الأوساط والانحرافات

ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		ف س	ف ع	قيمة t المحسوبة	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س				

معنوي	3.66	0.08	2.87	0.46	12.54	0.54	9.67	متر	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	5.67	0.78	20.61	0.98	65.87	1.76	45.26	سم	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	4.89	0.89	7.98	0.43	54.74	1.32	46.76	عدد	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	3.23	0.06	1.61	0.59	14.26	0.65	12.65	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

* درجة الحرية عند مستوى دلالة (0.05). (Ayed Karim 2008)

مناقشة النتائج.

تبين من الجدول (3) دلالة الفروق ما بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات التابعة إذ بلغت قيم (t) المحسوبة بالتسلسل (3,66) (5,67) (4,89) (3,23) ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية دل ذلك على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات قيد الدراسة ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث تلك النتائج الى تأثير التمارين الخاصة التي تم تطبيقها على عينة البحث والتي كانت ذات شدد متدرجة واهداف مختلفة في الوحدات التدريبية المتنوعة قد اسهمت في رفع مستوى الحراس بدنياً إذ ان " الاعداد البدني والاعداد الخططي للاعب لا قيمة لهما بدون مهارات حركية فاللاعب المعد بدنياً ومستواه اقل مهارياً لا يمكن استغلال امكانياته سواء من حيث القوة والتحمل او السرعة بدون السيطرة على الكرة خلال حركته كما ان اللاعب غير المتمكن مهارياً تعد خطط اللعب بالنسبة له حتماً يصعب تحقيقه " (Munir Girgis1985). كذلك يعزو الباحث التطور في متغيرات البحث الى امتلاك الحراس لصفات بدنية خاصة هذا من جانب, ومن جانب آخر فان تكرار اداء التمارين المهارية من خلال تكرار الوحدات التدريبية المرتبطة بالالتزام بالأسس العلمية الصحيحة في توزيع الجهد المبذول لكل تمرين بدني, قد ساعد في تطوير القدرات الخاصة لحراس المرمى , فالأداء البدني لمجموعة تحركات تشابه حالات اللعب تتطلب قدراً كبيراً من الجهد لأجل الحفاظ على القوة المميزة بالسرعة لفترات طويلة باستخدام ظروف مختلفة واتجاهات حركية متنوعة هدفها الاساسي هو الاستمرار في اعطاء القوة السريعة وتكرار ذلك لمرات محددة نسبياً خلال زمن اللعب دون حدوث اي انخفاض حاد يعيق من هبوط مستوى الاداء اذ، "يؤدي تكرار اداء المهارة في المواقف المشابهة لمواقف المباراة دوراً رئيساً في تنمية الصفات البدنية والخاصة بهذه المهارة, فعندما يقوم اللاعب بتكرار مهارة التصويب بالوثب لأعلى لعدد من المرات وتحت ظروف مختلفة؛ مثل وجود مدافع ايجابي او من فوق عارضة بارترفاع معين او بعد أخذ خطوة واحدة او عقب الانطلاق للهجوم الخاطف او تصدي حارس المرمى للتصويبات... الخ, فان هدف التدريب هنا هو تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة او تحملها [مطاولتها] في ظروف مشابهة لمواقف اللعب". (Kamal Al-Din2002)

الاستنتاجات:

في ضوء المعالجة الاحصائية لنتائج اختبارات تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية:

1. للتمرينات الخاصة المستخدمة فاعلية وتأثير ايجابي على اداء بعض القدرات البدنية الخاصة لحراس مرمى كرة اليد.
2. ساهم تدرج تطبيق التمرينات الخاصة على وفق الوسائل المساعدة من قبل الباحث لدى افراد عينة البحث برفع مستوى اداء بعض القدرات البدنية الخاصة وهذا ظهر من خلال النتائج البعدية.
3. ان التموج في الحمل التدريبي له تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لأفراد عينة البحث.

التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي خرج بها الباحث يوصي بما يلي:

- 1- استخدام وتطبيق التمرينات وفق وسائل مساعدة ضمن مفردات مناهج تدريب واعداد فرق الشباب بكرة اليد.
- 2- التأكيد على اهمية مرحلة الاعداد البدني الخاص ودورها في تطوير المستوى البدني والمهاري وانعكاس ذلك في تحقيق النتائج الايجابية.
- 3- اجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بمتغيرات البحث على عينات ومستويات مختلفة.
- 4- اجراء دراسات وبحوث مشابهة تهتم بهذه المتغيرات على فعاليات اخرى فردية وفرقيه.

المراجع

- 1- Ayed Karim Al-Kanani; Introduction to Statistics and Applications (SPSS), Iraq, Dar Al-Diaa for Printing and Publishing, 2008, p. 157.
- 2- Kamal Al-Din Abdul Rahman Darwish (and others). Measurement, Evaluation and Match Analysis in Handball - Theories - Applications, 1st ed., Cairo: Book Center for Publishing, 2002, p. 40.
- 3- Marwan Abd Almajeed; Scientific Research Methods in Education and Psychology, 1st ed., Amman: Dar Al-Masirah 2000, p. 287.
- 4- Muhammad Hassan Alawi and Muhammad Nasr Al-Din Radwan; Motor Performance Tests, 1st ed., Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1982, p. 110.

- 5- Muhammad Subhi Hassanein; Evaluation and Measurement in Physical Education and Sports. 3rd ed., Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1995, p. 222.
- 6- Munir Girgis Ibrahim; Handball for All. 2nd ed.: Cairo, printed by the Central Agency for University and Training Books and Educational Aids, 1985, p. 62.
- 7- Nouri Al-Shawk and Rafe Al-Kubaisi; Researchers' Guide to Writing Research in Physical Education. University of Baghdad, College of Physical Education, 2004, p. 59.
- 8- Qasim Hassan Hussein and Bastawisi Ahmed; Sports Training (1979), p. 156.
- 9- SAX , Gilbert ; Foundations of Educational reseah ,Englewood cliffs new dersey : prentice hall .Ine ,1979 , P ,221 .

ملحق (1) التمارين البدنية الخاصة المستخدمة في البحث

- 1- يستلقي حارس المرمى على الأرض (على بطنه) ويمسك بيده كرة طيبة زنة (2كغم) ويرمي له زميله كرة ويحاول الحارس القيام بذراعيه لصد الكرة0
- 2- يقف الحارس ويقوم بأداء حركة الغطس في الهواء من تحت المانع باتجاه اليمين ثم يرفع جسمه يحاول مسك الزوايا اليسار العليا للمرمى.
- 3- يقف الحارس ويقوم بأداء حركة الغطس في الهواء من تحت المانع باتجاه اليسار ثم يرفع جسمه يحاول مسك الزوايا اليمين العليا للمرمى.
- 4- ربط حارس المرمى بالحبال المطاطية ومسكه بقوة وقيامه بالتحرك الى جهة اليمين مع رفع الذراع والساق اليسار الى الأعلى .
- 5- ربط حارس المرمى بالحبال المطاطية ومسكه بقوة وقيامه بالتحرك الى جهة اليسار مع رفع الذراع والساق اليمين الى الأعلى .
- 6- ربط يد حارس المرمى بالحبال المطاطية ومسكه بقوة وقيامه بالتحرك الى جهة اليسار مع رفع الذراع والساق اليمين الى الأعلى .
- 7- ربط يد حارس المرمى بالحبال المطاطية ومسكه بقوة وقيامه بالتحرك الى جهة اليمين مع رفع الذراع والساق اليسار الى الأعلى .

- 8- يقف حارس المرمى على كرة التوازن بالمسافة (6) متر وظهره باتجاه المرمى وعند سماع الصافرة يستدير باتجاه الملعب ويحاول صد الكرة المصوبة له من قبل المدرب.
- 9- وضع السلم الأرضي في وسط المرمى باتجاه الملعب ويقوم حارس المرمى بالقفز والدخول والخروج الى السلم بالسرعة باتجاه الملعب .
- 10- يرفع حارس المرمى الكرة الطبية زنة (3كغم) لأعلى ثم يجلس وينهض بسرعة لأخذها وهكذا0
- 11- يقف الحارس مواجهًا للجدار على بعد (2-3) أمتار ويصوب المدرب أو الزميل كرة من خلفه على الجدار وعلى الحارس اخذ خطوة للإمام لصدّها بعد ارتدادها 0
- 12- التمرين نفسه أمام الجدار ، حيث ترتد الكرة بزوايا مختلفة تساعد حارس المرمى على سرعة رد الفعل 0
- 13- نشر شواخص صغير امام المرمى بعدد (15) شاخص ومحاولة ابعادها من امام المرمى بالقدمين وبالالاتجاهين اليمين واليسار .
- 14- مسك كرة طبية باليدين ورفعها الى الأعلى وعمل حركات صد بالاتجاهين اليمين واليسار اعلى الهدف .
- 15- مسك كرة طبية باليدين ورفعها الى الأعلى وعمل حركات صد بالاتجاهين اليمين واليسار اسفل الهدف.
- 16- ربط قدم حارس المرمى اليمين بالحبال المطاطية ومسكه بقوة وقيامه بالتحرك الى جهة اليسار مع رفع الساق اليمين الى الأعلى.
- 17- ربط قدم حارس المرمى اليسار بالحبال المطاطية ومسكه بقوة وقيامه بالتحرك الى جهة اليمين مع رفع الساق اليسار الى الأعلى.
- 18- الجلوس الطويل امام العمود الأيمن ومحاولة النهوض بقوة لمسك الزاوية العليا للقائم الایسر .
- 19- الجلوس الطويل امام العمود الأيسر ومحاولة النهوض بقوة لمسك الزاوية العليا للقائم الایمن.
- 20- وضع (5) موانع بارتفاع (50 سم) امام الهدف ومحاولة القفز عليها مع رفع القدمين مفتوحة الى اعلى نقطة.