

تأثير تمارين بدنية خاصة لسرعة الاستجابة الحركية لتطوير بعض مهارات الصد لدى حراس  
المرمى بكرة اليد بأعمار (17-19) سنة

أ.م.د. حمودي عصام نعمان

م.د. نكتل مزاحم خليل

[Naktal791@gmail.com](mailto:Naktal791@gmail.com)

ملخص البحث

**يهدف البحث الى :**

- التعرف على تأثير تمارين سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض مهارات الصد لدى افراد عينة البحث

**فرض البحث :**

- التمارين البدنية الخاصة بسرعة الاستجابة الحركية والمعدة من قبل الباحثان تأثير في تطوير بعض مهارات الصد لدى افراد عينة البحث وكانت منهجية البحث باستخدام المنهج التجريبي ، ويتصميم المجموعتين (التجريبية و الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها .

اما مجتمع البحث وعينته فقد تم اختيار مجتمع البحث وهم حراس مرمى مدرسة نادي سولاف الجديد التخصصية لكرة اليد للأعمار (17-19) سنة في محافظة كركوك بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (6) حراس مرمى ، لتواجد افراد عينة البحث في المكان نفسه ، بعد ذلك تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية وبطريقة القرعة ، حيث قسمت العينة الى (3) حراس مرمى للمجموعة التجريبية و (3) حراس مرمى للمجموعة الضابطة ، وبهذا فقد شكلت المجموعة التجريبية نسبة 100% من المجتمع الكلي

تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS واختيار ما يلائم البحث منه

**وتوصل الباحثان الى عدد من الاستنتاجات اهمها :**

- ان استخدام تمارين متنوعة لسرعة الاستجابة الحركية لحراس مرمى كرة اليد قد قلل زمن الاستجابة وبالتالي تطوير مهارات الصد لدى افراد عينة البحث .

**وفي ضوء الاستنتاجات توصل الباحثان الى عدد من التوصيات اهمها :**

- ضرورة ان يكون مدرب خاص لحراس المرمى لكي يتم تدريبهم بشكل جيد والوصول بهم لأفضل مستوى .

- تضمين البرامج التدريبية تمارين تخصصية تخدم مهارات حراس المرمى وان تكون هذه التمارين مبنية على اسس علمية .

## **The Effect Of Special Physical Exercises For Motor Response Speed On The Development Of Some Blocking Skills In Handball Goalkeepers Aged (17 – 19) Years Old**

### **The aims of the study:**

- Identifying the effect of motor response speed exercises on the development of some blocking skills in the subjects of the study.

### **The Hypotheses of the Study:**

- Motor Response speed physical exercises prepared by the researcher have effect on the development of blocking in handball goalkeepers aged 17 – 19 years old.

### **The procedures:**

The researcher used the experimental method. The subjects were (6) handball goalkeepers from New Solaf club for handball aged 17 – 19 years old Kirkuk governorate. The researcher prepared special physical exercises for flexibility, motor response speed and agility. These exercises can develop handball blocking skills through using high intensity interval training and frequency training. The researcher used stations that suit performance type; each circle consists of three training sessions making a total of (30) sessions. Eight Blocking skills exercises per training session were prepared by the researcher as well. The data was collected and treated using SPSS.

### **Conclusions :**

- Using varied motor response speed exercises for goalkeepers decreased the time of response thus led to blocking development in subjects of the study.

### **Recommendations:**

- The necessity of having a coach specialized in goalkeeping to develop goalkeeping skills suitable skills.
- Using these exercises in developing handball goalkeeping skills based on scientific resources.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة كرة اليد من الالعاب الفرقية والتي تمتاز بالأداء الدفاعي والهجومى الجماعي في اغلب الاحيان من جانب اللاعبين والفردى في اوقات خاصة من المباريات ، ولا ننسى ان لعبة كرة اليد تعتمد على عدد الاهداف لتحقيق الفوز في المباراة والتي يكون لحارس المرمى دوراً كبيراً ومهم في هذه النتيجة ، وهذا ما يتطلب من الفريق ان يهيئ في مثل هذا المركز حارس مرمى يكون على درجة كبيرة من الاداء المهاري والخططي لكي يوصل

المباراة الى بر الامان من خلال اتقانه لأغلب مهارات الصد والتصريف السليم لظروف انواع الهجوم الذي يستخدم في المباريات .

ان حارس مرمى كرة اليد اللاعب الوحيد الذي يسمح له القانون باستخدام كافة اجزاء جسمه في الدفاع عن المرمى داخل منطقة مرماه ، لذا يلجأ الى استخدام الذراعين والرجلين بصورة كبيرة للدفاع عن مرماه لمختلف انواع التصويب على المرمى ، والتي تصوب من مسافات مختلفة حسب نوع الهجوم فضلاً عن استخدام الجذع والرأس في بعض الاحيان ، ولهذا يحتاج حارس المرمى الى درجة كبيرة من الجاهزية البدنية والمهارية لاستخدامها في حالة الصد ، وان خصوصية المركز الذي يلعب فيه حارس المرمى تتطلب منه ان يكون على درجة عالية سرعة الاستجابة الحركية للتحرك بخفة من اجل الوصول الى الكرة ومنعها من دخول المرمى .

ونظراً لأهمية هذا المركز وكونه الخط الأخير من الخطوط الدفاعية عن المرمى لذا ارتأى الباحثان الى وضع تمرينات بدنية خاصة لسرعة الاستجابة الحركية والتي يكون لها تأثير مهم لحارس المرمى من خلال سرعته بالوصول الى المكان المناسب في الوقت المناسب من هنا جاءت أهمية البحث في اعداد تمرينات خاصة لسرعة الاستجابة الحركية والتي تسهم الى درجة كبيرة في تطوير بعض مهارات الصد لدى حراس المرمى بكرة اليد من أوضاع مختلفة من الدفاع

## 1-2 مشكلة البحث :

ان التطور الذي يحصل في كرة اليد يجعل حارس المرمى يتحمل عبئاً كبيراً محاولاً حماية مرماه بأقل عدد من الأهداف ، فضلاً عن التعديلات التي تطرأ على القانون والتي تجعل من اللعب أكثر سرعة وذات توقعات قليلة والتي تجعل من اللعبة حماسية أكثر وتلعب اسرع من السابق ، ولكون خصوصية اللعبة تجعل وجود التهديد من مناطق مختلفة بعيدة وقريبة وفي بعض الأحيان بالهجوم الخاطف ومن حالات فردية أيضاً لذا يتوجب على حارس المرمى ان يكون على درجة عالية من الاستعداد البدني والمهاري للدفاع عن مرماه ولكون الباحثان احد حراس المرمى ولاعب منتخب الشباب سابقاً بكرة اليد فضلاً عن كونهما مدرسا مادة كرة اليد ومدربا منتخب جامعة تكريت منذ عام 2009 ولغاية الآن وجدا ان حراس المرمى يحتاجون الى تطوير مهارات الصد لمختلف انواع التهديد وحسب منطقة التهديد ، وان حراس المرمى لا يتلقون التدريب الكافي والخاص بهم كونهم يحتاجون الى تدريب متخصص تبعاً لنوع المكان الذي يشغله حارس المرمى فضلاً عن انهما لم يجد دراسة تهتم بتطوير مهارات الصد لحراس مرمى كرة اليد والتي تعتبر الاساس لحراس المرمى لكي يتمكن من الوقوف ببسالة في مرماه لذا قام الباحثان بإعداد تمرينات خاصة لسرعة الاستجابة الحركية والتي بدورها تسهم في تطوير هذه

المهارات لحارس المرمى مما تجعل قابليته على صد اكبر عدد ممكن من الكرات وبالتالي تؤثر على نتيجة المباراة بشكل ايجابي .

### 1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- اعداد تمارينات بدنية خاصة لسرعة الاستجابة الحركية لتطوير بعض مهارات الصد لدى حراس المرمى بكرة اليد بأعمار (17-19) سنة .
- التعرف على تأثير تمارينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض مهارات الصد لدى افراد عينة البحث
- التعرف على نسبة تطور مهارات الصد لدى افراد عينة البحث .

### 1-4 فروض البحث :

يفترض الباحثان ما يلي :

- التمارينات البدنية الخاصة بسرعة الاستجابة الحركية والمعدة من قبل الباحثان تأثير في تطوير بعض مهارات الصد لدى افراد عينة البحث
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض مهارات الصد لدى افراد عينة البحث .

### 1-5 مجالات البحث :

- المجال البشري :

حراس مرمى المدرسة التخصصية لكرة اليد - كركوك - نادي سولاف الجديد  
للأعمار (17-19) سنة .

- المجال الزمني :

للمدة من 2016/1/21 ولغاية 2016/5/1 .

- المجال المكاني :

قاعة النشاط الرياضي والكشفي / تربية كركوك .

### 2- الدراسات النظرية والسابقة

#### 1-2 الدراسات النظرية

##### 1-1-2 نظرة عامة

إن التطور المستمر للعبة كرة اليد في متغيراتها البدنية والمهارية والخططية جعل المدربين يهتمون اكثر في التدريب على صفات بدنية وحركية الغاية منها الوصول باللاعبين الى افضل مستوى ، ولحارس المرمى بكرة اليد أهمية كبيرة كونه آخر مدافع بالفريق وأول مهاجم بعد استحوازه على الكرة .

وللصفات البدنية والقدرات الحركية أهمية كبيرة في طبيعة أداء اللاعبين ، وإن من الضروري أن تركز التدريبات بالنسبة لحراس المرمى في كرة اليد على صفة السرعة بأنواعها والتي تعتبر ضرورية لتطوير صفات أساسية أخرى فضلاً عن التدريب على المهارات الأساسية المتنوعة ولمختلف أنواع الهجوم سواءً فردي كان ام جماعي ومن مختلف انحاء الملعب والذي يحدد طريقة الصد لنوع الهجوم الذي ينفذه اللاعب او اللاعبين .

## 2-1-2 مفهوم سرعة الاستجابة الحركية:

إن الاستجابة الحركية على اختلاف مستوياتها في الألعاب الرياضية تعدّ الأساس في أداء أي حركة ضمن أي فعالية ، وخاصةً حراس المرمى بكرة اليد حيث يحتاج حارس المرمى إلى استجابة حركية سريعة لكي يستطيع التعامل مع المنافس من أجل تحقيق افضل النتائج . ويقصد بسرعة الاستجابة الحركية "القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن" (1) ، أي أنها زمن الحركة المحصور بين ظهور المثير وأداء الحركة كاملة لمرة واحدة كما في التصويب القريب بأنواعه في كرة اليد .

وتعرفها (ندى نبهان) بأنها "قدرة الجسم على الاستجابة الحركية لمثير (محفز) خلال أقصر مدة زمنية ممكنة" (2).

ويعرفها (محمد حسن علاوي) إن سرعة الاستجابة الحركية تعني القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن (3) .

ويعرفها الباحثان على انها اقصر مدة زمنية يستجيب لها اللاعب بعد ظهور المثير ، وخاصة اذا كان هناك اكثر من استجابة لذلك المثير كما في التصويب على زوايا المرمى المختلفة .

والمهم في سرعة الاستجابة أن ترتبط بعامل الدقة فالاستجابة السريعة الخاطئة لا تؤدي الى نتائج إيجابية وتتأثر سرعة ودقة الاستجابات في الالعاب الرياضية بالعوامل التالية : (4)

1- دقة الإدراك البصري والسمعي .

2- القدرة على التوقع والحدس والتبصير في مواقف اللعب المختلفة وسرعة التفكير في المواقف المتغيرة .

(1) وجيه محجوب، علم الحركة بالتعلم الحركي ، ج 1 : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985) ص65.

(2) ندى نبهان إسماعيل ؛ دراسة علمية لتحديد بعض المؤشرات البدنية والوظيفية والمهارية للريشة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2006 ، ص 60 .

(3) محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، 1992) ص 133 .

(4) عادل عبد البصير علي ؛ التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق ، ط 1 : (القاهرة ، مركز الكاتب للنشر ، 1999) ، ص 112-113 .

3- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف.

4- السرعة الحركية بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة .

إما فيما يخص حارس المرمى فيقول ( كمال درويش ) بأنها المدة الزمنية بين ظهور المثير وبداية الاستجابة لهذا المثير فكلما كانت هذه المدة قصيرة كان حارس المرمى يتمتع باستجابة سريعة ويقول إن سرعة الاستجابة هي أهم أنواع السرعة الضرورية لحارس المرمى في كرة اليد ويظهر ذلك عند قيامه بصد الكرات المصوبة على المرمى بسرعة أفضل من سرعة تصويب الكرة وخاصة المصوبة من منطقة التصويب القريبة ، زيادة على سرعة الاستجابة في صد الكرات المصوبة على المرمى في المواقف الخاصة مثل الرميات الجزائية<sup>(1)</sup>

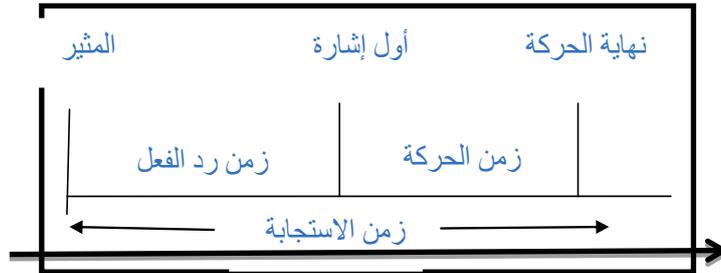
## 2-1-2 أنواع الاستجابة الحركية:

تقسم الاستجابة الحركية في المجال الرياضي إلى نوعين هما<sup>(2)</sup> :

الاستجابة البسيطة : وهي الاستجابة التي يعرف فيها اللاعب سلفاً نوع المثير المتوقع ويكون على إهبة الاستعداد للاستجابة بصورة معينة كما في البدء بمسابقات الركض أو السباحة وهي عبارة عن عملية إرسال مثير معروف والاستجابة لذلك المثير .

الاستجابة المركبة : في هذا النوع من الاستجابة فان اللاعب لا يعرف نوع المثير الذي سيحدث سلفاً وكذلك نوع الاستجابة الحركية حيث تتميز الاستجابة الحركية بوجود كثير من المثيرات بالإضافة إلى تعدد حركات الاستجابة ، وهذا النوع من الاستجابة نجده سائداً في كثير من الأنشطة الرياضية .

كما في حراسة المرمى بكرة اليد حيث ان حارس المرمى لا يستطيع أن يحدد إلى أي مكان سيهدف اللاعب .



الشكل (1)

يوضح زمن الاستجابة الحركية

## 2-1-3 حارس مرمى كرة اليد :

يعد مركز حارس المرمى من المراكز الحساسة والمهمة بالنسبة الى اي فريق ، إذ يرى الكثير من الخبراء والمختصين في كرة اليد "أن حارس المرمى هو اهم مركز في الفريق دفاعاً

(1) كمال درويش وآخرون ؛ حارس المرمى في كرة اليد ، ط1 : ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ) ص25.

(2) عادل عبد البصير علي ؛ المصدر السابق، ص113-114.

وهجوماً لأن اللاعب الذي يقوم بحراسة مرمى الفريق الذي هو يقصده لاعبي الفريق المنافس وهدفهم ، فإذا كان مستوى أدائه متواضعاً أو ضعيفاً يكون هذا احد العوامل الأساسية في خسارة الفريق في المباراة أما إذا كان أدائه متميزاً فسوف يسهم ايجابياً في نتيجة المباراة" (1) (2) .

ومن أهم المهام الدفاعية هي الدفاع عن مرماه بصورة فعالة وجيدة وتنسيق جيد مع اللاعبين إذ أن دفاعه عن المرمى يتطلب منه أحياناً الخروج من منطقة المرمى لملاقاة الكرة قبل المنافس مما يتطلب منه أن يكون على درجة من الانتباه والحذر لكل ما يحدث في أثناء سير المباراة وان يتصرف داخل وخارج منطقة المرمى بشكل صحيح وبمسؤولية عالية ويذكر أن "حارس المرمى يعد أهم اللاعبين في فريق كرة اليد وذلك من خلال الدور الذي يلعبه فضلاً عن واجبه الأول في صد الكرات والدفاع عن الهدف ففي كثير من الأحيان يتحمل مسؤوليات هجومية كما في حالة التفوق العددي والهجوم السريع للفريق المنافس" (3).

مما سبق نلاحظ الدور البارز والمهم الذي يؤديه حارس المرمى بكرة اليد لفريقه ، إذ إنه آخر الخطوط الدفاعية في الفريق ، وان خطأه المهاري نهائي لا رجعة فيه ، كما إنه يقوم بتوجيه وتنظيم لاعبي فريقه في أثناء عملية الدفاع ، وذلك من خلال صوت واضح على أن لا يؤدي ذلك إلى إجهاده وتشتت انتباهه ، فضلاً عن الجانب الهجومي فهو في بعض الأحيان أول لاعب في الفريق يستطيع أن يبدأ في الهجوم وذلك عن طريق المناولة بسرعة لبدء الهجوم السريع أو المناولة مباشرة إلى مرمى الفريق المنافس .

## 2-2 الدراسات السابقة

### 2-2-1 دراسة محمد عبد الزبيدي (4)

#### "برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي لدى حراس المرمى بكرة اليد"

تطرق الباحث الى التطورات السريعة في الميادين المختلفة وفي الفعاليات الرياضية ، ودور حارس المرمى في لعبة كرة اليد واهميته في حسم المباريات ، وتبلورت مشكلة البحث في ان لحارس المرمى تأثيراً كبيراً وواضحاً اثناء المباراة لأن هذا الموقع يشكل اصعب المراكز في لعبة كرة اليد .

(1) احمد عريبي ؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط 1 : (طرابلس ، دار المطبوعات والنشر، 2005) ص185.

(2) ضياء الخياط وعبدالكريم قاسم ؛ كرة اليد ، ط 1 : (الموصل ، مطبعة الموصل ، 1988 ) ص 75 .

(3) كمال درويش وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره ، (1998) ص16.

(4) محمد عبد الزبيدي ؛ برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي لدى حراس المرمى بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 1998 .

وقد هدف البحث الى :

- وضع برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي لدى حراس المرمى بكرة اليد .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير سرعة رد الفعل الحركي .

اما فروض البحث فكانت :

- يؤثر البرنامج التدريبي بشكل ايجابي في تطوير سرعة رد الفعل الحركي لدى حراس المرمى بكرة اليد .
- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة .

تناول منهج البحث واجراءاته الميدانية اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة وشمل وصفاً لعينة البحث اذ كانت عينة البحث (5) حراس مرمى شباب تتراوح اعمارهم بين (18-20) سنة وهم يمثلون المنتخب الوطني للشباب ، وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، وقد استخدم الباحث الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، اختبار (T) للعينات المتناظرة) ، واستخدم الباحث ثلاث اختبارات لقياس سرعة رد الفعل الحركي لدى الحراس بواسطة استخدامه لجهاز ضوئي مثبت على هدف كرة اليد لأجل قياس رد الفعل الحركي .

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات التي تسهم في تطوير اللعبة اهمها :

- هنالك فروق معنوية لاختبار قياس سرعة رد الفعل الحركي للوقوف الاعتيادي .
- هنالك فروق معنوية لاختبار قياس سرعة رد الفعل الحركي للوقوف المعاكس .
- هنالك فروق معنوية لاختبار قياس سرعة رد الفعل الحركي للجلوس الطولي .

اما اهم التوصيات فكانت :

- تعميم مفردات البرنامج التجريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي لحراس المرمى بكرة اليد .
- ضرورة تدريب حراس المرمى بصورة مستقلة ومركزة على تمارين سرعة رد الفعل الحركي وكذلك تمارين الصد المختلفة .
- تأسيس مدرسة لتدريب حراس المرمى بكرة اليد من قبل الاتحاد المعني باللعبة .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية .

3-1 منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي ، وتصميم المجموعتين (التجريبية و الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها إذ "يعد المنهج التجريبي اقرب مناهج

البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية فهو محاولة للتحكم في المتغيرات والعوامل الأساسية جميعها باستثناء متغير ، إذ يقوم الباحث بتغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي " (1) .

### 2-3 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث وهم حراس مرمى مدرسة نادي سولاف الجديد التخصصية لكرة اليد للأعمار (17-19) سنة في محافظة كركوك بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (6) حراس مرمى ، لتواجد افراد عينة البحث في نفس المكان ، بعد ذلك تم تقسيم العينة على مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية وبطريقة القرعة ، حيث قسمت العينة الى (3) حراس مرمى للمجموعة التجريبية و (3) حراس مرمى للمجموعة الضابطة ، وبهذا فقد شكلت المجموعة التجريبية نسبة 100% من المجتمع الكلي .

والجدول (1) يبين تجانس عينة البحث من خلال متغيرات (العمر والطول والكتلة)

الجدول (1)

يبين تجانس العينة في متغيرات العمر والطول والكتلة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
العمر	سنة	17.0200	.74203	17.0000	.904
الطول	سم	172.3200	5.71586	172.0000	-.115
الكتلة	كغم	65.2200	8.71379	65.0000	.201

وبما ان درجة الالتواء محصورة بين  $3 \pm$  فهذا معناه ان العينة متوزعة توزيعاً طبيعياً فضلاً عن تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات مهارات الصد وكما موضح

في الجدول (2)

الجدول (2)

يبين التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات مهارات الصد القبلية

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	.643	-.500	.57735	4.3333	1.00000	4.0000	زاوية يمين عليا
غير معنوي	.678	-.447	1.15470	3.6667	.57735	3.3333	زاوية يمين سفلى
غير معنوي	.643	.500	.57735	3.6667	1.00000	4.0000	زاوية يسار عليا
غير معنوي	.768	-.316	1.73205	3.0000	.57735	2.6667	زاوية يسار سفلى

معنوي  $0.05 \geq$  عند درجة حرية (4).

(1) نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، 2004) ص 58 .

3-3 أجهزة وأدوات البحث .

- كرات يد قانونية حجم (3) عدد (12)
- كرات تنس عدد (10)
- ساعة توقيت عدد (2) .
- كرات صغيرة غير منتظمة الشكل عدد (10)
- الريشة الطائرة عدد (10)
- شريط قياس متري .
- ميزان طبي .
- المصادر العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- مساطب تدريب .
- حواجز مختلفة الارتفاعات .
- حبال مطاطية .
- قفاز جمباز .
- حصان قفز .

4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث :

بعض الاختبارات الخاصة بمهارة الصد لحارس المرمى (1) :

1- اسم الاختبار : صد الكرات المصوبة منطقة الزاوية اليمين للمرمى بالذراعين للزاوية العليا من المرمى .

هدف الاختبار : قياس مهارة الصد لحارس المرمى للكرات المصوبة من منطقة الزاوية اليمين للمرمى بالذراعين للزاوية العليا من المرمى .

الادوات : كرات يد عدد (8) شاخص عدد (2) لتحديد منطقة التهديد .

مواصفات الاختبار :

يقف حارس المرمى بمسافة قدمين عن العمود ويأخذ وضع الاستعداد الخاص بهذه المنطقة ويقف لاعبان (\*) خارج منطقة (6م) من جهة اليمين على بعد (2م) من الخط الخارجي للمرمى

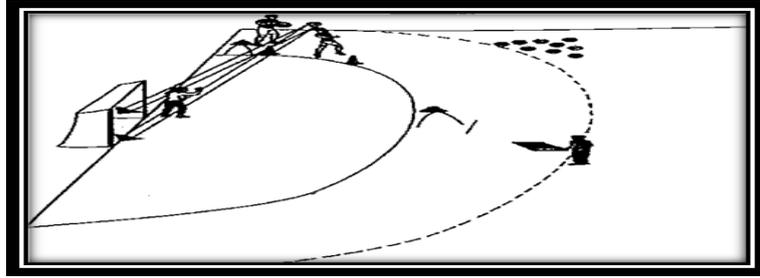
---

(1) حردان عزيز سلمان ؛ بناء وتقنين اختبارات مهارية وعلاقتها ببعض المتغيرات البايوميكانيكية لحراس المرمى المتقدمين بكرة اليد ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى ، 2015 .  
(\*) تم الاستعانة بعدد من اللاعبين الشباب وذلك لأداء التصويب على المرمى وحسب مناطق التصويب واليد المستخدمة للاعب .

وفي يد كل لاعب كرة ، وعند اعطائهم اشارة البدء بالدخول والتصويب على المرمى من المنطقة المحددة بالشواخص لاعب بعد لاعب ، تعطى لكل لاعب اربع كرات وبتوجيه من الشخص القائم بالاختبار في التصويب في مكانين (الزاوية العليا والسفلى) كما في الشكل (2) على ان لا يعلم حارس المرمى مكان توجيه الكرات ، ويؤكد هنا ان يكون الاداء من الحركة والقفز عند التهديد وتحدد منطقة التصويب من قبل الشخص القائم بالاختبار ويؤكد على عدم تجاوز اللاعب اثناء التصويب خط المرمى او لمسها ، وينبه حارس المرمى بالصد بجميع المناطق بهذا الاختبار لكي يكون القياس موضوعياً وكذلك لا يعرف ماهي الزاوية المصوب عليها .

### حساب الدرجة :

يتم تسجيل ثلاث درجات لكل كرة يستطيع حارس المرمى صدها بالذراعين للزاوية اليمين العليا من مجموع اربع كرات يتم التصدي لها في هذه المنطقة فقط ، ودرجتان للكرات التي حاول او منع اللاعب بالتصويب في المنطقة المحددة ولكن لم يتم التصدي لها كأن تكون في العمود او العارضة ، ودرجة واحدة للكرات التي تصدى لها ودخلت المرمى ، ويتم تسجيلها في استمارة خاصة بالاختبارات المهارية ، وفي حالة اخطأ اللاعب بتوجيه كرته الى المنطقة المحددة تضاف رمية إضافية الى عدد الرميات ، وتكون الدرجة الكلية لكل اختبار (12) درجة .



شكل (2)

يوضح اختبار مهارة الصد من منطقة الزاوية اليمين للمرمى بالذراعين للزاوية العليا من المرمى

2- اسم الاختبار (1) : صد الكرات المصوبة من منطقة الزاوية اليمين للمرمى بالذراع والساق للزاوية السفلى من المرمى .

هدف الاختبار : قياس مهارة الصد لحارس المرمى للكرات المصوبة من منطقة الزاوية اليمين للمرمى بالذراع والساق للزاوية السفلى من المرمى .

الادوات : كرات يد عدد (8) شاخص عدد (2) لتحديد منطقة التهديد .

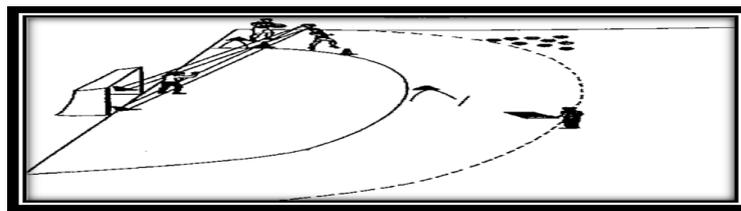
(1) حردان عزيز سلمان ؛ المصدر السابق ، (2015) .

مواصفات الاختبار :

يقف حارس المرمى بمسافة قدمين عن العمود ويأخذ وضع الاستعداد الخاص بهذه المنطقة ويقف لاعبان خارج منطقة (6م) من جهة اليمين على بعد (2م) من الخط الخارجي للمرمى وفي يد كل لاعب كرة ، وعند اعطائهم اشارة البدء بالدخول والتصويب على المرمى من المنطقة المحددة بالشواخص لاعب بعد لاعب ، تعطى لكل لاعب اربع كرات ويتوجيه من الشخص القائم بالاختبار في التصويب في مكانين (الزاوية العليا والسفلى) كما في الشكل (3) على ان لا يعلم حارس المرمى مكان توجيه الكرات ، ويؤكد هنا ان يكون الاداء من الحركة والقفز عند التهديد وتحدد منطقة التصويب من قبل الشخص القائم بالاختبار ويؤكد على عدم تجاوز اللاعب اثناء التصويب خط المرمى او لمسها ، وينبه حارس المرمى بالصد بجميع المناطق بهذا الاختبار لكي يكون القياس موضوعياً وكذلك لا يعرف ماهي الزاوية المصوب عليها .

حساب الدرجة :

يتم تسجيل ثلاث درجات لكل كرة يستطيع حارس المرمى صدها بالذراع والساق للزاوية اليمين السفلى من مجموع اربع كرات يتم التصدي لها في هذه المنطقة فقط ، ودرجتان للكرات التي حاول او منع اللاعب بالتصويب في المنطقة المحددة ولكن لم يتم التصدي لها كأن تكون في العمود ، ودرجة واحدة للكرات التي تصدى لها ودخلت المرمى ، ويتم تسجيلها في استمارة خاصة بالاختبارات المهارية ، وفي حالة اخطأ اللاعب بتوجيه كرته الى المنطقة المحددة تضاف رمية إضافية الى عدد الرميات ، وتكون الدرجة الكلية لكل اختبار (12) درجة .



الشكل (3)

يوضح اختبار مهارة الصد من منطقة الزاوية اليمين للمرمى بالذراع والساق للزاوية السفلى من المرمى

3- اسم الاختبار <sup>(1)</sup>: صد الكرات المصوبة من منطقة الزاوية اليسار للمرمى بالذراعين للزاوية العليا من المرمى

<sup>(1)</sup> (1) حمدان عزيز سلمان ؛ المصدر السابق ، (2015) .

**هدف الاختبار :** قياس مهارة الصد لحارس المرمى للكرات المصوبة من منطقة الزاوية اليسار للمرمى بالذراعين للزاوية العليا من المرمى.

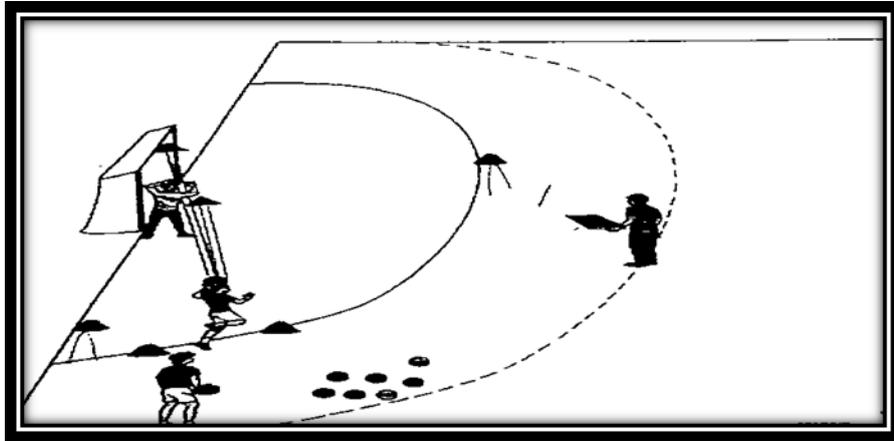
**الادوات :** كرات يد عدد (8) شاخص عدد (2) لتحديد منطقة التهديد .

#### **مواصفات الاختبار :**

يقف حارس المرمى بمسافة قدمين عن العمود ويأخذ وضع الاستعداد الخاص بهذه المنطقة ويقف لاعبان خارج منطقة (6م) من جهة اليمين على بعد (2م) من الخط الخارجي للمرمى وفي يد كل لاعب كرة ، وعند اعطائهم اشارة البدء بالدخول والتصويب على المرمى من المنطقة المحددة بالشواخص لاعب بعد لاعب ، تعطى لكل لاعب اربع كرات وبتوجيه من الشخص القائم بالاختبار في التصويب في مكانين (الزاوية العليا والسفلى) كما في الشكل (4) على ان لا يعلم حارس المرمى مكان توجيه الكرات ، ويؤكد هنا ان يكون الاداء من الحركة والقفز عند التهديد وتحدد منطقة التصويب من قبل الشخص القائم بالاختبار ويؤكد على عدم تجاوز اللاعب اثناء التصويب خط المرمى او لمسها ، وينبه حارس المرمى بالصد بجميع المناطق بهذا الاختبار لكي يكون القياس موضوعياً وكذلك لا يعرف ماهي الزاوية المصوب عليها .

#### **حساب الدرجة :**

يتم تسجيل ثلاث درجات لكل كرة يستطيع حارس المرمى صدها بالذراعين للزاوية اليسار العليا من مجموع اربع كرات يتم التصدي لها في هذه المنطقة فقط ، ودرجتان للكرات التي حاول او منع اللاعب بالتصويب في المنطقة المحددة ولكن لم يتم التصدي لها كأن تكون في العمود او العارضة ، ودرجة واحدة للكرات التي تصدى لها ودخلت المرمى ، ويتم تسجيلها في استمارة خاصة بالاختبارات المهارية ، وفي حالة اخطأ اللاعب بتوجيه كرتة الى المنطقة المحددة تضاف رمية إضافية الى عدد الرميات ، وتكون الدرجة الكلية لكل اختبار (12) درجة .



شكل (4)

يوضح اختبار مهارة الصد من منطقة الزاوية اليسار للمرمى بالذراعين للزاوية العليا من المرمى

4- اسم الاختبار (1) : صد الكرات المصوبة من منطقة الزاوية اليسار للمرمى بالذراع والساق للزاوية

السفلى من المرمى .

هدف الاختبار : قياس مهارة الصد لحارس المرمى للكرات المصوبة من منطقة الزاوية اليسار

للمرمى بالذراع والساق للزاوية السفلى من المرمى .

الادوات : كرات يد عدد (8) شاخص عدد (2) لتحديد منطقة التهديد .

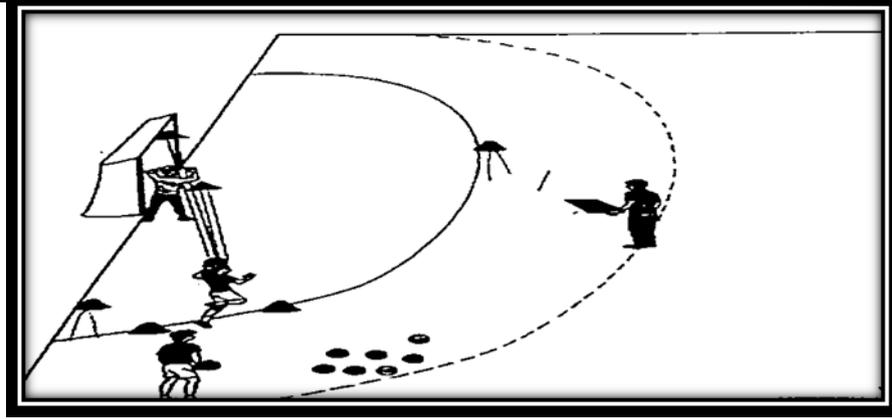
مواصفات الاختبار :

يقف حارس المرمى بمسافة قدمين عن العمود ويأخذ وضع الاستعداد الخاص بهذه المنطقة ويقف لاعبان خارج منطقة (6م) من جهة اليمين على بعد (2م) من الخط الخارجي للمرمى وفي يد كل لاعب كرة ، وعند اعطائهم اشارة البدء بالدخول والتصويب على المرمى من المنطقة المحددة بالشواخص لاعب بعد لاعب ، تعطى لكل لاعب اربع كرات ويتوجيه من الشخص القائم بالاختبار في التصويب في مكانين (الزاوية العليا والسفلى) كما في الشكل (5) على ان لا يعلم حارس المرمى مكان توجيه الكرات ، ويؤكد هنا ان يكون الاداء من الحركة والقفز عند التهديد وتحدد منطقة التصويب من قبل الشخص القائم بالاختبار ويؤكد على عدم تجاوز اللاعب اثناء التصويب خط المرمى او لمسه ، وينبه حارس المرمى بالصد بجميع المناطق بهذا الاختبار لكي يكون القياس موضوعياً وكذلك لا يعرف ماهي الزاوية المصوب عليها .

حساب الدرجة :

يتم تسجيل ثلاث درجات لكل كرة يستطيع حارس المرمى صدها بالذراع والساق للزاوية اليسار السفلى من مجموع اربع كرات يتم التصدي لها في هذه المنطقة فقط ، ودرجتان للكرات التي حاول او منع اللاعب بالتصويب في المنطقة المحددة ولكن لم يتم التصدي لها كأن تكون في العمود ، ودرجة واحدة للكرات التي تصدى لها ودخلت المرمى ، ويتم تسجيلها في استمارة خاصة بالاختبارات المهارية ، وفي حالة اخطأ اللاعب بتوجيه كرته الى المنطقة المحددة تضاف رمية إضافية الى عدد الرميات ، وتكون الدرجة الكلية لكل اختبار (12) درجة .

(1) حردان عزيز سلمان ؛ المصدر السابق ، (2015) .



شكل (5)

يوضح اختبار مهارة الصد من منطقة الزاوية اليسار للمرمى بالذراع والساق للزاوية اليسار السفلى من المرمى

### 3-5 التجربة الاستطلاعية الاولى :

اجرى الباحثان بتاريخ 2016/2/4 تجربة استطلاعية اولى على عينة من مجتمع البحث نفسه وعددها (2) من حراس المرمى تم اختيارهم بالطريقة العشوائية قبل القيام بتطبيق التمرينات المعدة للوقوف على عدة أمور مهمة منها ما يخص الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وملاءمة فريق العمل المساعد(\*) وتسلسل اجراء الاختبارات والوقت الذي تنفذ فيه الاختبارات ومدى استجابة افراد العينة للاختبارات .

### 3-6 التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية ، اذ اجرى التجربة على عينة خارج مجتمع البحث وعددهم (6) حراس مرمى وهم يمثلون اندية في محافظة كركوك (نادي كيوان ونادي داقوق ونادي التون كوبري) وبواقع حارسي مرمى من كل نادي في يوم الثلاثاء الموافق 2016/2/9 وبعد مرور ستة ايام قام الباحثان بإعادة اجراء الاختبارات على العينة نفسها في يوم الاثنين الموافق 2016/2/15 والغاية منها الحصول على نتائج تطبيق الاختبار الثاني لغرض استخراج الاسس العلمية للاختبار (الصدق والثبات) فضلاً عن درجة اتفاق المحكمين للحصول على موضوعية الاختبارات عن طريق اعادة الاختبار كما في الجدول (3) .

### 3-7 الاسس العلمية للاختبار

### 3-7-1 ثبات الاختبار :

(\*) فريق العمل المساعد :

- جاسم محمد احمد/ بكالوريوس تربية بدنية وعلوم الرياضة / كلية القلم الجامعة
- زياد علي عبد النبي/ مدرب فريق كرة اليد / نادي سولاف الجديد / بكالوريوس تربية رياضية .

يعد معامل ثبات الاختبار واحد من أهم الأسس العلمية للوثوق بنتائجها ويقصد بثبات الاختبار انه " لو اعيد تطبيق الاختبار على الافراد نفسهم فهو يعطي النتائج نفسها او نتائج متقاربة " (1) .

أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار في كل مرة يُجرى فيها الاختبار او تعطي نتائج متقاربة للاختبار الاول ، حيث تم اجراء الاختبار الاول يوم الثلاثاء 2016/2/9 وبعد مرور ستة ايام قام الباحثان بإعادة اجراء الاختبارات في يوم 2016/2/15 وحسب ما موجود في الجدول (3) .

### 3-7-2 الصدق :

يلجأ الباحثان الى ايجاد صدق الاختبار لمعرفة هل ان الاختبار صادق للصفة المراد قياسها ام لا حيث يعرف الصدق "هو قدرة الاختبار على قياس ما وضع من اجله او السمة المراد قياسها" (2) .

فضلاً عن ذلك فقد استخدم الباحثان معامل الصدق الذاتي لجميع الاختبارات عن طريق استخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات (معامل الثبات) ويعني صدق الاختبار" ان تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من أجلها الاختبار فعلا " (3) .

واستخدم الباحثان صدق المحتوى من خلال عرض الاختبارات على الخبراء والمختصين

### 3-7-3 الموضوعية :

الموضوعية تعني "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما او على موضوع معين" (4) .

وعند إجراء الاختبار الثاني (المحاولة الثانية) الذي أجري لغرض استخراج ثبات الاختبار ، حيث تم استخراج قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتأشير موضوعية هذا الاختبار حيث ان

(1) مروان عبد المجيد ؛ الاسس العلمية والطرائق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط 1 : عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999) ص 70 .

(2) حسن احمد الشافعي وسوزان احمد علي ؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1999) ص 20 .

(3) علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004) ص 58 .

(4) مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير ، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص56.

الموضوعية تعني (( اتفاق آراء المحكمين ))<sup>(\*)</sup> وقد جاءت النتائج بمؤشرات تدل على ان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية.

## جدول (3)

يبين معامل الصدق والثبات والموضوعية لاختبارات مهارات الصد لحارس المرمى

ت	مناطق التهديد	اختبار المهارة	الثبات	الصدق	الموضوعية
1	الصد من منطقة الزاوية اليمين للمرمى	الصد بالذراعين للزاوية العليا	0,89	0,94	0,91
		الصد بالذراع والساق للزاوية السفلى	0,88	0,93	0,89
2	الصد من منطقة الزاوية اليسار للمرمى	الصد بالذراعين للزاوية العليا	0,92	0,96	0,94
		الصد بالذراع والساق للزاوية السفلى	0,90	0,95	0,92

## 3-8 إجراءات البحث الميدانية :

بعد تحديد الاختبارات المهارية واستخراج معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات المهارية الخاصة بحارس مرمى كرة اليد اتبع الباحثان ما يأتي للبدء بإجراءات البحث:

## 3-8-1 الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث والباغ عددهم (6) حراس مرمى في يوم الجمعة الموافق 2016/2/19 في تمام الساعة الرابعة عصراً في قاعة النشاط الرياضي في محافظة كركوك .

وقد اعطى الباحثان شرحاً موجزاً حول اجراء الاختبارات فضلاً عن تسلسلها فضلاً عن اعطاء مدة راحة (1) دقيقة بين الاختبارات ، كما قام الباحثان بتثبيت جميع الظروف الخاصة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والمناخ ، ليتمكن من اجراء الاختبارات البعدية بظروف مشابهة عند اجراءها .

## 3-8-2 التمرينات المستخدمة في البحث :

قام الباحثان بإعداد ووضع عدد من التمرينات الخاصة لحراس المرمى لسرعة الاستجابة الحركية لعينة البحث والتي من الممكن ان تؤدي الى تطوير مهارات الصد لحارس المرمى وذلك من خلال استخدام طرق التدريب التي تتلاءم مع هذا النوع من التمرينات وهي (طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري) والتي تساهم بشكل فاعل في تطوير متغيرات البحث ، واستخدام اسلوب المحطات والذي يتلاءم مع نوع الاداء ، وتم إعداد التمرينات بواقع

(\*)

- أ.م.د احمد خميس السوداني / تدريب رياضي - كرة يد / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

- أ.م. د سعد خميس السوداني / تخصص تعلم حركي - كرة يد / وزارة التربية - بغداد .

دورتين متوسطتين ونصف بواقع (10) دورات صغيرة ، وان كل دورة صغيرة تحتوي على (3) وحدات تدريبية ليصبح عدد الوحدات التدريبية (30) وحدة تدريبية ، إذ استخدم الباحثان عدداً من التمرينات التي تخدم مهارة الصد بواقع (8) تمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة ، في الاسبوعين الاول والثاني ، حيث كانت منها تمارين قوة بالحبال المطاطية للأسبوعين الاول والثاني فقط ، بعدها تم استبدالها بتمارين مهارية خاصة بحراس المرمى ، وبتموج حمل (2-1) حسب درجة الأهمية لنوع الأحمال البدنية وما يتلاءم ومستوى افراد العينة ، وتم استخدام فترات راح تتلاءم من درجة شدة التمارين المستخدمة ، وراعى الباحثان استخدام هذه التمرينات في مرحلة نهاية الإعداد العام ومرحلة الاعداد الخاص الأولى .

### 3-8-3 اهم الملاحظات حول التمرينات :

- اعداد تمارين خاصة لسرعة الاستجابة الحركية والتي تخدم مهارات الصد لحراس مرمى كرة اليد .
- استخدم في الاسبوعين الاول والثاني تمارين تقوية بالحبال المطاطية لخدمة مهارات الصد .
- اكتفى الباحثان بكتابة وتطبيق التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية من خلال التمارين الخاصة لحراس المرمى .
- استخدم الباحثان كرات مختلفة الاحجام والاوزان فضلاً عن استخدام كرات غير منتظمة الشكل والريشة الطائرة والهدف منها هو العمل على تطوير مهارات الصد لعينة البحث .
- تم تطبيق التمارين في نهاية مرحلة الاعداد العام دخولاً في مرحلة الاعداد الخاص وذلك لطبيعة التمارين التي طبقت في البحث .
- استخدمت معادلة استخراج الشدة عن طريق الزمن<sup>(1)</sup> ومعادلة استخراج الشدة عن طريق النبض<sup>(2)</sup> وحسب طبيعة التمرينات المستخدمة

$$\frac{\text{النبض القصوي} \times \text{الشدة المطلوبة}}{100} = \text{النبض المستهدف}$$

$$\frac{\text{الشدة المطلوبة} \times \text{زمن التمرين القصوي}}{100} = \text{الزمن المستهدف}$$

### 3-8-4 الاختبارات البعيدة

- (1) محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2 : (بغداد ، مكتب الفضلي ، 2008) ص103 .
- (2) مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي ، ط2 : (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2010) ص67 .

تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم السبت الموافق 2016/4/30 في تمام الساعة الرابعة عصراً وعلى قاعة النشاط الرياضي في محافظة كركوك ، بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة بالبحث ، وحرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها التي كانت في الاختبارات القبلية .

### 3-9 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS واختيار ما يلائم البحث منها في ما يخص نتائج الاختبارات :

- الوسط الحسابي .
- الوسيط
- الانحراف المعياري .
- الخطأ المعياري .
- متوسط الفروق
- معامل الالتواء .
- T – test للعينات المترابطة .
- T – test للعينات المستقلة .

الوسط الحسابي البعدي - الوسط الحسابي القبلي

$$\text{نسبة التطور}^{(1)} = \frac{\text{الوسط الحسابي البعدي} - \text{الوسط الحسابي القبلي}}{\text{الوسط الحسابي القبلي}} \times 100$$

الوسط الحسابي القبلي

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

### 4-1 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار

#### الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة ت المحسوبة	ف هـ	ف ت	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
					ع	س	ع	س	
غير معنوي	.184	-2.000	.33333	-.66667	.57735	4.6667	1.00000	4.0000	زاوية يمين عليا
غير معنوي	.184	-2.000	.33333	-.66667	1.00000	4.0000	.57735	3.3333	زاوية يمين سفلى
غير معنوي	1.000	.000	.57735	.00000	.00000	4.0000	1.00000	4.0000	زاوية يسار عليا

(1) محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، ط 3 ، : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995) ص 111 .

زاوية يسار سفلى	2.6667	.57735	4.0000	1.00000	1.33333	.33333	-4.000	.057	غير معنوي
-----------------	--------	--------	--------	---------	---------	--------	--------	------	-----------

معنوي  $\geq 0.05$  عند درجة حرية (2).

من خلال الجدول (4) نجد انه في متغير (زاوية يمين عليا) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بقيمة (4.0000) وانحراف معياري قدره (1.00000) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (4.6667) وانحراف معياري قدره (5.7735). وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-2.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.184) وهي (اعلى) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (غير معنوي) .

ومن خلال الجدول (4) نجد انه في متغير (زاوية يمين سفلى) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بقيمة (3.3333) وانحراف معياري قدره (5.7735). اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (4.0000) وانحراف معياري قدره (1.00000) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-2.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.184) وهي (اعلى) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (غير معنوي) .

ومن خلال الجدول (4) نجد انه في متغير (زاوية يسار عليا) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بقيمة (4.0000) وانحراف معياري قدره (1.00000) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (4.0000) وانحراف معياري قدره (0.00000) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (0.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (1.000) وهي (اعلى) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (غير معنوي) .

من خلال الجدول (4) نجد انه في متغير (زاوية يسار سفلى) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بقيمة (2.6667) وانحراف معياري قدره (5.7735). اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (4.0000) وانحراف معياري قدره (1.00000) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-4.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.057) وهي (اعلى) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (غير معنوي) .

#### 4-1-1 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار

من خلال ملاحظة الجدول (4) تبين عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلي والبعدي لاختبار مهارة الصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار اي ان المستوى المطلوب لم يصل الى درجة المعنوية بالرغم من وجود تحسن ملحوظ في الاوساط الحسابية بين الاختبارين وهذا يرجع الى نوعيه التمرينات المستخدمة للمجموعة الضابطة فضلاً عن ان نسب التطور في جدول (5) طرأت فيها تحسين في ثلاث اختبارات الا في اختبار واحد لم يظهر فيه تحسن .

وهنا يجد الباحثان ان تدريبات حارس المرمى تحتاج الى خصوصية ، فضلاً عن اخذ المكان المناسب من قبل حارس المرمى لكي يتمكن تضيق زاوية التصويب على اللاعب لجبره في التصويب في المكان الذي يريده ، وان يكون يقضاً لما قد يحدث اثناء التصويب من مستجدات يمكن ان يتلافها وهذا ما يؤكد عليه (فتحي احمد) "بالنسبة للتصويبات التي تؤدي في حدود منطقة المرمى ، فان صدها صعب ولا شك في ذلك نظراً لقرب المسافة ، الا انه يستطيع الحد من خطورتها عن طريق اتخاذ المكان المناسب وتغطية الزاوية المقابلة للتصويب او تقصير المسافة التي تؤدي منها الرمية ، وفي جميع الحالات يجب عليه استعادة توازنه بسرعة ليتهاً لما قد يحدث من مفاجئات في حدود المنطقة" (1) .

## الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي ونسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الوسط الحسابي للاختبار القبلي	الوسط الحسابي للاختبار البعدي	نسبة التطور %
زاوية يمين عليا	4.0000	4.6667	16.667
زاوية يمين سفلى	3.3333	4.0000	20.001
زاوية يسار عليا	4.0000	4.0000	0
زاوية يسار سفلى	2.6667	4.0000	49.998

#### 2-4 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار

## الجدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة ت المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
					ع	س	ع	س	
معنوي	.015	-8.000	.33333	-2.66667	1.00000	7.0000	.57735	4.3333	زاوية يمين عليا
معنوي	.013	-8.660	.57735	-5.00000	.57735	8.6667	1.15470	3.6667	زاوية يمين سفلى
معنوي	.020	-7.000	.33333	-2.33333	1.00000	6.0000	.57735	3.6667	زاوية يسار عليا
معنوي	.023	-6.425	.88192	-5.66667	.57735	8.6667	1.73205	3.0000	زاوية يسار سفلى

معنوي  $\geq 0.05$  عند درجة حرية (2).

(1) فتحي احمد هادي ؛ التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد : (الاسكندرية ، مؤسسة حورس الدولية ، 2013) ص 65 .

من خلال الجدول (6) نجد انه في متغير (زاوية يمين عليا) كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بقيمة (4.3333) وبانحراف معياري قدره (0.57735). اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (7.0000) وبانحراف معياري قدره (1.00000) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-8.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.015) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح الاختبار (البعدي).

من خلال الجدول (6) نجد انه في متغير (زاوية يمين سفلى) كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بقيمة (3.6667) وبانحراف معياري قدره (1.15470) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (8.6667) وبانحراف معياري قدره (0.57735) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-8.660) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.013) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح الاختبار (البعدي).

من خلال الجدول (6) نجد انه في متغير (زاوية يسار عليا) كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بقيمة (3.6667) وبانحراف معياري قدره (0.57735). اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (6.0000) وبانحراف معياري قدره (1.00000) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-7.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.020) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح الاختبار (البعدي).

من خلال الجدول (6) نجد انه في متغير (زاوية يسار سفلى) كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بقيمة (3.0000) وبانحراف معياري قدره (1.73205) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (8.6667) وبانحراف معياري قدره (0.57735) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-6.425) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.023) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح الاختبار (البعدي).

#### 4-2-1 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار

من خلال ملاحظة الجدول (6) يتبين وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارة الصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار ، وتأكيداً على ذلك فإن نسب التطور تؤيد هذا الكلام على وجود تطور واضح لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثان هذا التطور الى تأثير التمرينات البدنية الخاصة والتي أسهمت بشكل فعال في تطوير مهارات الصد من منطقة الزاوية ولكلا الجانبين ولمختلف الزوايا الخاصة بالتهديف ، ان تأثير التمرينات التي اعدت وخاصة تمرينات سرعة الاستجابة الحركية ولمثل هذا النوع من الصد قد ادى الى ان يقوم حارس المرمى بالدفاع عن مرماه بتوقيت سليم وسرعة عالية من الاستجابة كون المسافة بين اللاعب والهدف قريبة جداً تحتاج الى ان يمتلك حارس المرمى هذه الصفة ، فضلاً

عن اتخاذه المكان الصحيح بالقرب من القائم وعدم ترك مكانه الا بعد خروج الكرة من يد اللاعب لكي لا يقوم اللاعب بتوجيه الكرة في الفراغ حيث يؤكد (كمال درويش وآخرون) "ان سرعة الاستجابة الحركية هي اهم انواع السرعة الضرورية لحارس المرمى في كرة اليد ويظهر ذلك عند قيامه لصد الكرات المصوبة على المرمى بسرعة افضل من سرعة الكرة ، وخاصة من منطقة التصويب القريبة او الكرات المفاجئة من مناطق التصويب المختلفة" (1) .

وهذا يكون متماشيا اذا ما توفر لدى حارس المرمى مواصفات بدنية خاصة تجعله يقضا لكافة ظروف المباراة وخاصة اذا ما امتلك المرونة الكافية والسرعة والرشاقة والتدريب عليها بشكل متبادل خلال الوحدات التدريبية حيث يجد (ابو العلا احمد) "يمكن استخدام تمرينات المرونة بطريقة متبادلة مع تمرينات السرعة حيث يحقق ذلك نجاحا اكبر في اداء تمرينات السرعة والرشاقة" (2) .

## الجدول (7)

يبين الوسط الحسابي ونسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الوسط الحسابي للاختبار القبلي	الوسط الحسابي للاختبار البعدي	نسبة التطور %
زاوية يمين عليا	4.3333	7.0000	61.539
زاوية يمين سفلى	3.6667	8.6667	136.362
زاوية يسار عليا	3.6667	6.0000	63.634
زاوية يسار سفلى	3.0000	8.6667	188.89

#### 3-4 عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث للصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار

## الجدول (8)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث للصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	.025	-3.500	1.00000	7.0000	.57735	4.6667	زاوية يمين عليا
معنوي	.002	-7.000	.57735	8.6667	1.00000	4.0000	زاوية يمين سفلى
معنوي	.026	-3.464	1.00000	6.0000	.00000	4.0000	زاوية يسار عليا

(1) كمال درويش وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره ، (1998)ص24 .

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي المعاصر : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2012) ص253.

معنوي	.002	-7.000	.57735	8.6667	1.00000	4.0000	زاوية يسار سفلى
-------	------	--------	--------	--------	---------	--------	-----------------

معنوي  $\geq 0.05$  عند درجة حرية (4).

من خلال الجدول (8) نجد انه في متغير (زاوية يمين عليا) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بقيمة (4.6667) وانحراف معياري قدره (.57735). اما للمجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي بقيمة (7.0000) وانحراف معياري قدره (1.00000) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-3.500) وبمعنوية حقيقية قدرها (.025) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح المجموعة التجريبية .

من خلال الجدول (8) نجد انه في متغير (زاوية يمين سفلى) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بقيمة (4.0000) وانحراف معياري قدره (1.00000) اما للمجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي بقيمة (8.6667) وانحراف معياري قدره (.57735) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-7.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (.002) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح المجموعة التجريبية .

من خلال الجدول (8) نجد انه في متغير (زاوية يسار عليا) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بقيمة (4.0000) وانحراف معياري قدره (.00000) اما للمجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي بقيمة (6.0000) وانحراف معياري قدره (1.00000) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-3.464) وبمعنوية حقيقية قدرها (.026) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح المجموعة التجريبية .

من خلال الجدول (8) نجد انه في متغير (زاوية يسار سفلى) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بقيمة (4.0000) وانحراف معياري قدره (1.00000) اما للمجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي بقيمة (8.6667) وانحراف معياري قدره (.57735) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-7.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (.002) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح المجموعة التجريبية .

**4-3-1 مناقشة الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث للصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار**

من خلال ملاحظة الجدول (8) يتبين وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار مهارة الصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار ولصالح المجموعة التجريبية وهذا ما يتبين لنا عند ملاحظة نسب التطور بين المجموعتين ويعزو الباحثان هذا التطور الى تكامل التمرينات من حيث نوعيتها وطريقة ادائها بشدد واحمال تدريبية جعلت افراد عينة البحث يتطورون مقارنة بالمجموعة الاخرى ، وان من متطلبات النجاح في التصدي للكرات

المصوبة الى المرمى هو ان يكون حارس المرمى يتميز بصفات عديدة اهمها سرعة الاستجابة الحركية وهو ما يتفق مع (كمال درويش واخرون) "يتطلب الاداء الدفاعي لحارس المرمى تميزه بصفات كثيرة من اهمها سرعة الاستجابة وذلك للتصدي لهجمات المنافس" (1) .

فضلاً عن ذلك فان تمارين الرشاقة كان لها الدور الكبير والمؤثر في اكتساب حارس المرمى الجانب البدني لأداء المهارات الأساسية في الدفاع عن المرمى مكملة مع قريناتها في سرعة الاستجابة والرشاقة لتوظيفها في تطوير مهارات الصد ، حيث يؤكد (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين) "ان افتقار الشخص للمرونة يؤثر في مدى اكتسابه لأداء المهارات الأساسية كما ان قلتها تؤدي الى صعوبة تنمية القدرات البدنية والحركية الاخرى كالسرعة والرشاقة" (2) . لهذا يجب على حارس المرمى اذا ما اراد ان يقف في منطقة مرماه ويدافع عنها بكل بسالة وبتفكير سليم ان يمتلك مجموع هذه الصفات ومهارات الصد لكي يتمكن من ان يصد اكبر عدد من الكرات وبالتالي يكسب ثقة زملائه اللاعبين ومدربه واخذ مكانه في الفريق .

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات :

#### 5-1 الاستنتاجات :

- في ضوء النتائج المتحققة في هذه الدراسة توصل الباحثان الى عدد من الاستنتاجات :
- ان نوعية التمرينات الخاصة التي استخدمت قد طورت مهارات الصد لدى حارس المرمى بكرة اليد .
  - كان للتمرينات المعدة للمرونة دور مهم وايجابي في تحسين حركات المفاصل المستخدمة وبالتالي تطوير مهارات الصد لدى افراد عينة البحث .
  - ان استخدام تمرينات متنوعة لسرعة الاستجابة الحركية لحارس مرمى كرة اليد قد قلل زمن الاستجابة وبالتالي تطوير مهارات الصد لدى افراد عينة البحث .
  - ادت التمرينات المعدة بالرشاقة الى تطوير مهارات الصد من خلال خصوصيتها وقربها من الاداء الامر الذي جعل حارس المرمى يتمتع بمخزون عالٍ من مهارات الصد .
  - ان لنوعية التمرينات المهارية وظروفها في التي تتشابه مع ظروف المباراة قد ادت الى تطوير مهارات الصد لدى افراد عينة البحث .

#### 5-2 التوصيات :

في ضل الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحثان ما يأتي :

(1) كمال درويش واخرون ؛ مصدر سبق ذكره ، (1998) ص221 .

(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ؛ مصدر سبق ذكره ، (1997) ص79 .

- ضرورة ان يكون مدرب خاص لحراس المرمى لكي يتم تدريبهم بشكل جيد والوصول بهم لأفضل مستوى .
- تضمين البرامج التدريبية تمرينات تخصصية تخدم مهارات حراس المرمى وان تكون هذه التمرينات مبنية على اسس علمية .
- استخدام تمرينات المرونة وسرعة الاستجابة الحركية والرشاقة في تمرينات حراس المرمى بشكل دقيق وبما يتناسب ومستوى الفئة المراد تدريبها .
- ضرورة ان تكون التمرينات المهارية وخاصة مهارات الصد مشابهة للأداء وان تكون متعددة ومنوعة وتتلاءم مع الفئة التي يتم تدريبها .
- اجراء بحوث ودراسات على فئات عمرية اخرى للذكور والاناث لحراس المرمى بكرة اليد لتطوير مهارات الصد .
- تعميم نتائج الدراسة الحالية على حراس المرمى للشباب في العراق .

#### المصادر :

- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي المعاصر : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2012).
- احمد عربي ؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط1 : (طرابلس ، دار المطبوعات والنشر ، 2005)
- حردان عزيز سلمان ؛ بناء وتقنين اختبارات مهارية وعلاقتها ببعض المتغيرات البايوميكانيكية لحراس المرمى المتقدمين بكرة اليد ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى ، 2015 .
- حسن احمد الشافعي وسوزان احمد علي ؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 1999) .
- ضياء الخياط وعبدالكريم قاسم ؛ كرة اليد ، ط 1 : (الموصل ، مطبعة الموصل ، 1988) .
- عادل عبد البصير علي ؛ التدريب الرياضي التكاملي بين النظرية والتطبيق ، ط 1 : (القاهرة ، مركز الكاتب للنشر ، 1999) كمال درويش وآخرون ؛ حراس المرمى في كرة اليد ، ط1 : ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998) .
- علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ، 2004) .
- فتحي احمد هادي ؛ التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد : (الاسكندرية ، مؤسسة حورس الدولية ، 2013) .
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، 1992) ص 133 .
- محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2 : (بغداد ، مكتب الفضلي ، 2008) .
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، ط 3 ، : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995) .
- محمد عبد الزبيدي ؛ برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي لدى حراس المرمى بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 1998 .

- مروان عبد المجيد ؛ الاسس العلمية والطرائق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط 1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999) .
- مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير ، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) .
- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي ، ط2 : (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2010) .
- ندى نبهان إسماعيل ؛ دراسة عاملية لتحديد بعض المؤشرات البدنية والوظيفية والمهارية للريشة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، 2006.
- نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، 2004) .
- وجيه محجوب، علم الحركة بالتعلم الحركي ، ج1 : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1985) .

- الشهر الثاني
- الأسبوع : الخامس
- الوحدة التدريبية : الرابعة عشر
- طريقة التدريب المستخدمة : التكراري .
- تم استخدام فترات راحة حسب نوع التمرين : ( 1 : 2 ، 1 : 3 )
- الشدة للوحدة التدريبية (90% ) / النبض المستهدف المقابل للشدة (182 ن/د)

النبض المستهدف ن/د	الشدة المستهدفة %	زمن العمل + زمن الراحة	مجموع الراحة	مجموع العمل	زمن راحة المجموع	مجموع زمن راحت التكرارات	عدد المجموع	التكرارات الراحة بين	التكرار	زمن التمرين المستهدف	زمن القصوي التمرين	رقم التمرين	الغرض من التمرين
182	%90	402 ثا	348 ثا	54 ثا	120 ثا	108 ثا	2	27 ثا	3	9 ثا	10 ثا	3	سرعة استجابة الحركية
		387 ثا	345 ثا	42 ثا	120 ثا	105 ثا	2	10,5 ثا	6	3,5 ثا	3 ثا	26	
	%90	513 ثا	435 ثا	78 ثا	120 ثا	195 ثا	2	19,5 ثا	6	6,5 ثا	6 ثا	16	مهاري
		513 ثا	435 ثا	78 ثا	120 ثا	195 ثا	2	19,5 ثا	6	6,5 ثا	6 ثا	17	

- أقصى نبض للاعب هو 18-220 = 202 نبضة / دقيقة