

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية.

التخصص: تدريب رياضي.

الموضوع:

تقويم بعض القدرات البدنية من خلال
بطارية اختبارات لمعرفة المستوى
البدني للاعبين كرة اليد
فئة أشبال.

- دراسة ميدانية على فريق الجمعية الرياضية لبلدية القادرية لكرة اليد أشبال
(15 - 17) سنة (ولاية البويرة).

- إشراف الأستاذ:

* حاج أحمد مراد

- إعداد الطالبين:

* داود علي

* سعيدي عبد المجيد

السنة الجامعية: 2012 - 2013

اهداء



الحمد لله رب العالمين منزل الكتاب هدى وتذكرة لأولي الألباب، والصلاة والسلام على
سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم) الذي خصه بجوامع الكلام وفضل الخطاب وعلى آله وأتباعه
إلى يوم الدين وسلم تسليما كثيرا

أما بعد

اهدي عملي هذا :

- إلى منبع المحبة والحنان أُمِّي الغالية أطال الله في عمرها.
- إلى من ساندني طوال مشواري الدراسي أبي العزيز أطال الله في عمره.
- إلى روح جدتي رحمها الله.
- وإلى جَدِّي وجدتي أطال الله عمريهما.
- إلى كل إخوتي وأخواتي، وأعمامي، وعماتي، أخوالي، وخالاتي وأبنائهم.
- إلى شموع بيتنا المنيرة (خير الدين، صلاح الدين، سلاف، وداد).
- إلى كل الزملاء والأصدقاء دون استثناء.
- إلى كل من ساندني في مشوار بحثي سواء من قريب أو من بعيد.



عبد المجيد

اهداء



الحمد لله رب العالمين منزل الكتاب هدى وتذكرة لأولي الألباب، والصلاة والسلام على سيدنا محمد الذي خصه بجوامع الكلام وفضل الخطاب وعلى آله وأتباعه إلى يوم الدين

وسلم تسليماً كثيراً

أما بعد

اهدي عملي هذا :

- إلى منبع المحبة والحنان أُمِّي الغالية أطال الله في عمرها.

- إلى من ساندني طوال مشواري الدراسي أبي العزيز أطال الله في عمره.

- إلى كل إخوتي وأخواتي وزوج أختي صالح مخناش، وأعمامي، وعماتي، أخوالي، وخالاتي وأبنائهم.

- إلى شموع بيتنا المنيرة (سلوى، عبد القادر، فاتح، حنان، سعاد، مريم، عمار، صلاح الدين).

- إلى كل الزملاء والأصدقاء في الدراسة من الابتدائية إلى الجامعة.

- إلى من تربطني بهم صداقة طيبة: الحاج، عيسى، علي، مهدي، عبد الحفيظ، مراد، حمزة، هشام، عبد المجيد، أمين بن حليلة وسعيد، خالد، عمار، صدام، سامي، توفيق، بلال، رضوان، عبد القادر.

- إلى كل من ساندني في مشوار بحثي سواء من قريب أو من بعيد.

- إلى كل من يحمله قلبي ولم يكتبه قلمي.

- إلى كل من يحمل لقب داود ويوسفي.



علي

شكر وتقدير



الحمد والشكر لله عز وجل صاحب النعمة والفضل علينا الذي قال في كتابه العزيز: <<ولئن شكرتم لأزيدنكم¹...>> الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع.

* اللهم إن أعطيتنا نجاحا فلا تأخذ منا تواضعا.

* اللهم إن أعطيتنا فشلا فلا تأخذ منا عزيمتنا.

- ثم نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث "حاج أحمد مراد" الذي لم يبخل علينا لا بوقته ولا بأفكاره وتوجيهاته السديدة لإثراء هذه الدراسة.

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذة ودكاترة معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالبويرة اللذين ساعدونا في بحثنا هذا.

وما نحن إلا بمبتدئين... وما من مبتدئين بلغوا الكمال، فإن أصبنا فهذا من فضل الله وحده، وإن أخطأنا فلنا محاولتنا، فألف حمد الله على إتمام فضله ونشكره على نعمه.

1 سورة إبراهيم..- آية رقم (07)..-رواية حفص.

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
-	- البسمة.
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ج	- محتوى البحث.
د	- قائمة الجداول.
ح	- قائمة الأشكال.
ط	- ملخص البحث.
ك	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
03	4- أهمية البحث.
03	5- أهداف البحث.
03	6- الدراسة المرتبطة بالبحث.
06	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانِب النظري	
الفصل الأول: التقويم، القياس، الاختبار.	
11	- تمهيد.
12	❖ التقويم.
12	1- ماهية التقويم.
13	2- أنواع التقويم.
14	3- خطوات عملية التقويم.
15	4- شروط عملية التقويم.

16	5- عناصر عملية التقويم.
16	6- أهداف التقويم.
16	7- أهمية التقويم.
17	8- أسس التقويم.
19	❖ القياس.
19	1- ماهية القياس.
19	2- مفهوم القياس.
20	3- خصائص القياس.
22	4- مستويات القياس.
22	5- أهمية القياس في المجال الرياضي.
24	❖ الاختبار.
24	1- ماهية الاختبار.
24	2- تعريف الاختبار.
25	3- الأسس العلمية للاختبار.
27	4- خطوات بناء الاختبارات.
27	5- شروط إعطاء الاختبارات.
29	- خلاصة.
الفصل الثاني: المتطلبات البدنية في كرة اليد.	
31	- تمهيد.
32	1- الإعداد البدني.
32	2- اللياقة البدني.
32	3- مكونات اللياقة البدنية.
32	4- القدرات البدنية الأساسية.
32	5- أهمية الإعداد البدني.
32	6- أنواع الإعداد البدني.
34	7- عناصر ومكونات اللياقة البدنية.

35	8- القوة العضلية.
35	9- السرعة.
36	10- المرونة.
37	11- الرشاقة.
38	12- بطارية الاختبارات.
42	- خلاصة.
الفصل الثالث: كرة اليد، الفئة العمرية (15 . 17) سنة	
44	- تمهيد.
45	1- تعريف كرة اليد.
45	2- تاريخ كرة اليد.
47	3- متطلبات الأداء في كرة اليد.
51	❖ خصائص المرحلة العمرية (15 - 17) سنة.
51	1- التعريف بفئة الأشبال.
51	2- تعريف المراهقة.
52	3- النمو العضلي.
52	4- النمو الاجتماعي.
52	5- النمو الحركي.
53	6- النمو الانفعالي.
54	- خلاصة.
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
57	- تمهيد.
58	1- الدراسة الأساسية.
58	1-1- المنهج المتبع.
58	1-2- متغيرات البحث.
59	1-3- مجتمع البحث.

59	1-4- عينة البحث.
59	1-5- مجالات البحث.
60	1-6- أدوات البحث.
60	2- مفهوم الاختبار.
60	3- الأسس العلمية للاختبار.
61	4- عرض بطارية الاختبار.
65	- خلاصة.
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
67	- تمهيد.
68	1- تحليل ومناقشة بطارية الاختبار.
73	2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات.
77	- خلاصة.
78	- الاستنتاج العام.
.	- الخاتمة.
.	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
البيبلوغرافيا	
الملاحق	
01	- الملحق رقم (01).
02	- الملحق رقم (02).
03	- الملحق رقم (03).

* قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	- يبين فرق الرابطة الولائية لولاية البويرة.	59
02	- يبين مستويات اختبار كوبر 12 دقيقة.	61
03	- يبين مستويات الوثب العمودي Sargent.	62
04	- يبين مستويات اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية 30 متر.	63
05	- يبين مستويات اختبار تحمل السرعة.	64
06	- يبين نتائج اختبار كوبر 12 دقيقة.	68
07	- يبين نتائج اختبار دفع الكرة الطبية 4 كغ.	69
08	- يبين نتائج اختبار Sargent الوثب العمودي.	70
09	- يبين نتائج اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية 30 متر.	71
10	- يبين نتائج اختبار تحمل السرعة.	72
11	- يبين نتائج اختبار كوبر 12 دقيقة.	74
12	- يبين نتائج اختبار دفع الكرة الطبية 4 كغ.	75
13	- يبين نتائج اختبار الوثب العمودي.	75
14	- يبين نتائج اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية 30 متر.	76
15	- يبين اختبار تحمل السرعة 5*30 متر.	76

***قائمة الأشكال:**

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	- النسبة التقريبية لمستوى تطور عناصر اللياقة البدنية في كرة اليد.	34
02	- اختبار الوثب العمودي.	39
03	- اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 متر.	41
04	- الصفات البدنية للاعب كرة اليد.	47
05	- التمثيل البياني لنتائج اختبار كوبر (12 دقيقة).	68
06	- التمثيل البياني لنتائج اختبار الكرة الطبية.	69
07	- التمثيل البياني لنتائج اختبار Sargent الوثب العمودي.	70
08	- التمثيل البياني لنتائج اختبار 30 متر.	71
09	- نتائج اختبار تحمل السرعة.	72

مقدمة:

أدى تداخل العلوم المختلفة وتطورها الهائل إلى تطور كافة مجالات الحياة، ونظرا لاهتمام العالم بالرياضية والسعي للوصول إلى المستويات العليا في المجال الرياضي عمل الخبراء والعلماء في هذا المجال على دراسة كل ما يتعلق بتحقيق الإنجاز وتحسينه، وكان لعلم البيوميكانيك والقياس والتقويم والعلوم الأخرى المتعلقة بالرياضة أثر في تحديد متطلبات الأداء لأي مهارة رياضية من حيث القدرات البدنية والمهارية والقياسات الجسمانية. ولكون الاختبارات والقياسات أحد الوسائل العلمية الضرورية لاستمرار التقويم العلمي، كان لابد من الاستفادة منها للنهوض بأي لعبة إذ تعد المحك الموضوعي الذي بواسطته يتم تقويم عملية التعليم والمنهاج الدراسية والتدريبية إضافة لتقويم المدرس والمدرّب وهنا يذكر:

محمد صبحي "تعتمد البرامج الرياضية الحديثة بصورة كبيرة على الاختبارات، بوسيلة من وسائل تطويرها وخصوصا عند تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطوير المهارات الحركية، فهي عطي كلا من المدرّب واللاعب المؤشر الصحيح، سواءً كان من المدرّب واللاعب كان سلبيا أم إيجابيا للمستوى الرياضي العام الذي وصل إليه اللاعب فضلا عن عملية تقويم الطريقة التي اتبعت في تنمية هذه العناصر البدنية وأسلوب التقدم بالمهارات الحركية.¹

وفي مجال كرة اليد تعد الاختبارات إحدى الأدوات التقويم الفعالة لمستوى الأداء البدني والمهاري وغيرها حيث يؤكد كل من:

سليمان علي حسين وآخرون كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حنين وغيرهم أن أهداف الاختبارات في كرة اليد عديدة نذكر منها:²

➤ تحسين مستوى الأداء البدني ومعرفة مستوى كل لاعب لذلك يسعى الكثيرون ومنهم الباحث لتصميم بعض الاختبارات ذات الثقل العلمي المستند للأساليب الإحصائية الدقيقة في محاولة للإسهام في تقديم اللعبة. وسنتطرق في بحثنا هذا إلى مجموعة من الفصول التي تشمل الجانب النظري للمواضيع:

❖ التقويم، القياس، الاختبار.

❖ الأعداد البدني في كرة اليد.

❖ كرة اليد، فئة المراهقة.

وفي الجانب التطبيقي يضم بطارية الاختبارات لتقويم القدرات البدنية وكذا عرض وتحليل نتائج الاختبارات على أشبال فريق الجمعية الرياضية لبلدية القادرية.

¹ محمد صبحي حنين.. طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية.. ط 1.. مطابع دار الشعب: القاهرة، 1982.. ص 54.

² سليمان علي حسين، وآخرون.. المبادئ التدريبية والخطية في كرة اليد.. مديرية دار الكتب للطباعة والنشر: العراق، 1983.. ص 343.

1- الإشكالية:

مما لا شك فيه أن الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح الرياضي، والذي يعتمد أساسا على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة، والخاصة له، حيث اللياقة البدنية هي القاعدة التي تبني عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، فعليها تبني اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية، وخطط اللعب وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الإبعاد أمرا صعبا، بل قد يكون مستحيلا.¹

كما أن طرق قياس اللياقة البدنية وتنميتها، تعتبر من الموضوعات التي شغلت اهتمامات العاملين في المجال الرياضي، وتعد الاختبارات جزءا أساسيا ومتكاملا للعملية التدريبية التي هدفها تحسين المستوى البدني والمهاري للفرد، والاختبارات تساعد في عملية التقويم وهي أدواتها الرئيسية.

وربما كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، لذا فإن من الضروري تنمية الصفات البدنية للاعب وتطويرها إذ يرجع لها الأثر المباشر في تحسين مستوى الأداء المهاري والخططي.² ومن هنا لابد من الاستعانة بطارية اختبارات للتعرف على المستوى البدني للاعب كرة اليد. ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي:

- هل يمكن من خلال استعمال بطارية اختبارات معرفة مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة اليد صنف أشبال (15 - 17) سنة؟

من خلال التساؤل السابق يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل باستعمال بطارية اختبارات يمكن كشف مستوى التحمل للاعب كرة اليد فئة أشبال (15 - 17) سنة؟
- 2- هل باستعمال بطارية اختبارات يمكن كشف مستوى القوة العضلية للاعب كرة اليد فئة الأشبال (15 - 17) سنة؟
- 3- هل باستعمال بطارية اختبارات يمكن كشف مستوى السرعة للاعب كرة اليد فئة أشبال (15 - 17) سنة؟

¹ محمد صبحي حسانين.. طرق بناء الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية.. مطبعة دار الشعب: القاهرة، 1982.. ص 62.

² بزاز علي جوكل.. فلسفة التدريب في كرة اليد.. ط 1.. منشورات دار دجلة: الأردن، 2008.. ص 33.

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

تعتبر بطارية اختبارات الركيزة العلمية المقننة لمعرفة مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد فئة الأشبال (15 - 17) سنة.

2-2- الفرضيات الجزئية:

1- باستعمال بطارية اختبارات يمكن كشف مستوى التحمل للاعبين كرة اليد فئة الأشبال (15 - 17) سنة.

2- باستعمال بطارية اختبارات يمكن كشف مستوى القوة العضلية للاعبين كرة اليد فئة أشبال (15 - 17) سنة.

3- باستعمال بطارية اختبارات يمكن كشف مستوى السرعة للاعبين كرة اليد فئة الأشبال (15 - 17) سنة.

3- أسباب اختيار الموضوع:

من بين الأسباب التي أدت بنا لاختيار هذا الموضوع هي:

- نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع.

- عدم تجسيد بطارية اختبارات في عملية التدريب .

- حيرة المدربين في معرفة مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

- عدم الاعتماد على الطرق العلمية المقننة من طرف المدربين أي استعمال بطارية اختبارات.

4- أهمية البحث:

4-1- أهمية علمية:

قياس وتقويم مستوى اللياقة البدنية للوقوف على مستوى الحالة البدنية للاعبين كرة اليد فئة الأشبال (15 - 17) سنة.

4-2- أهمية عملية:

وضع بطارية اختبارات لمعرفة مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد فئة الأشبال (15 - 17) سنة.

5- أهداف البحث:

- استعمال بطارية اختبارات لمعرفة مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد فئة الأشبال (15 - 17) سنة.

- استعمال بطارية اختبارات لكشف مستوى التحمل للاعبين كرة اليد فئة الأشبال (15 - 17) سنة.

- استعمال بطارية اختبارات لكشف مستوى القوة العضلية للاعبين كرة اليد فئة الأشبال (15 - 17) سنة.

- استعمال بطارية اختبارات لكشف مستوى السرعة للاعبين كرة اليد فئة الأشبال (15 - 17) سنة.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

6-1- الدراسات المشابهة:

* اسم ولقب الباحث: بوحاج مزيان.

* عنوان البحث: عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطارية اختبارات أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17 - 19) سنة.

*** المشكلة:**

- ما مدى أهمية تقويم البدني والمهاري من خلال بطارية اختبارات في عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17 - 19) سنة؟

*** هدف البحث:**

إبراز أهمية التقويم بصفة عامة والتقويم البدني والمهاري من خلال بطارية اختبارات لانتقاء لاعبي كرة القدم، ليتمكن المدربون من إدراك القيمة الحقيقية له من خلال هذه الدراسة.

*** الفرضيات:***** الفرضية العامة:**

يعتبر التقويم البدني والمهاري من خلال بطارية اختبارات الركيزة العلمية المقننة لعملية انتقاء لاعبي كرة القدم أواسط (17 - 19) سنة.

*** الفرضيات الجزئية:**

1- يعتمد أغلب المدربين في بعض النوادي الجزائرية على جانب المنافسة والملاحظة البيداغوجية مهملين بذلك استعمال بطارية اختبارات لتقديم القدرات البدنية والمهارة أثناء عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17 - 19) سنة.

2- يعمل كل من المؤهل العلمي للمدرب وإمكانيات النادي، وتدخل مسؤولي النادي في عملية الانتقاء، على إعاقة استعمال بطارية اختبارات من طرف المدربين لتقويم القدرات البدنية والمهارة أثناء عملية انتقاء لاعبي كرة القدم (17 - 19) سنة.

3- تكمن أهمية بطارية الاختبارات أثناء عملية الانتقاء في تحديد القدرات البدنية والمهارة، بدقة وبصورة علمية وبالتالي اختيار اللاعبين الكفاء وهذا ما يضمن النتائج الجيدة.

*** منهج البحث:**

- المنهج المسحي وأداته الاختبارات.

- المنهج الوصفي وأداته متمثلة في استعمال الاستبيان.

*** العينة وكيفية اختيارها:**

- العينة الخاصة بالاستبيان: هي عينة قصدية لبعض فرق أندية الجزائر العاصمة المشاركة في القسم الجهوي المستوى الأول.

- العينة الخاصة ببطارية اختبارات: اختيار ثلاث فرق من بين 15 فريق الموجود في العاصمة وتسمى بالعينة المنتظمة.

- أدوات البحث المستخدمة: الدراسة النظرية، الاستبيان، بطارية اختبارات.

* أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- استعمال عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية للاعبين عن الطريق بطارية اختبارات أثناء عملية الانتقاء هو عمل عملي ومنجي يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومهنية حتى يتمكن من تطبيقه والتعامل به.

* أهم توصية:

وضع بطارية اختبارات مقننة أثناء عملية الانتقاء لتفادي النتائج العشوائية والتي تتركز على مبدأ الصدفة والمفاجئات وإنما يجب عليه بناء عمله على ركيزة علمية مادام ذلك ممكن.

6-2- الدراسات المشابهة:

* اسم ولقب الباحث: ناصر عبد القادر، رسالة ماجستير.

* عنوان البحث: إعداد مقاييس معيارية لتقويم اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم صنف أوسط (16 - 18) سنة حسب مراكزهم

* أهداف البحث:

- دراسة مقارنة لمستوى اللياقة البدنية لاعبي كرة القدم صنف أوسط حسب مراكزهم (الفاع، الوسط، الهجوم).
- إعداد مستويات معيارية للياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم صنف أوسط حسب مراكزهم (الفاع، الوسط، الهجوم).
- دراسة المقارنة لمستوى بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم صنف أوسط حسب مراكزهم (الفاع، الوسط، الهجوم).

* فرضيات البحث:

- وجود فروق فردية معنوية ذات دلالة إحصائية في المستويات المهارية للاعبين كرة القدم صنف أوسط حسب مراكزهم (الفاع، الوسط، الهجوم).
- وجود فروق فردية معنوية ذات دلالة إحصائية في المستويات اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أوسط حسب مراكزهم (الفاع، الوسط، الهجوم).

* نتائج البحث:

تمكن الباحث من التوصل إلى أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في المستويات المهارية ومستويات اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف أوسط حسب مراكزهم (الفاع، الوسط، الهجوم).

وبالتالي أقترح أن يكون برامج تدريب مدروسة علميا، وتختلف بين اللاعبين حسب مراكزهم المذكورة أعلاه

* نقد الدراسات:

بناءً على الدراسات السابقة أتضح لنا أهمية تقويم القدرات البدنية من خلال بطارية اختبارات في عملية انتقاء اللاعبين بطرق علمية منظمة وتفادي النتائج العشوائية التي تتركز على بدا الصدفة والمفاجآت.

- تحسين مستوى تنمية قوة السرعة بوسائل وطرق علمية وبتخطيط نسبي يعمل على رفع من فعالية تنفيذ اللقطات التكتيكية.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

إن تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة فهي البحث من شأنها المساهمة في توضيح الموضوع وإزالة الغموض الذي قد يعيق الفهم الصحيح لهذا البحث.

7-1- التقويم:

* لغة:

يشير مصطلح التقويم أكثر من معني ويرجع هذا التنوع والتعدد إلى عدة أمور قد يكون من أهمها حداثة الموضوع من جانب ثم كثرة مجالات المعرفة واتجاهات الباحثين وتناولهم لهذا الموضوع من جوانب أخرى.

فالتقويم في اللغة العربية مصدر من الفعل (قوم) أي عدله.

وقد ورد في قاموس وبستر (Webster) وقاموس (Oxford) أن كلمة تقويم Evaluation جاءت من كلمة Evaluate بمعنى تحديد قيمة أو كم الشيء والتعبير عن هذه القيمة عددياً وأن أصل الكلمة جاء من Value بمعنى قيمة.¹

- ويضيف محمد حسن علاوى: إن التقويم بمعنى في اللغة تقدير القيمة أو الوزن ويقال قوم الشيء أي قدر قيمته وزنه.²

* اصطلاحاً:

يرى كرويناج: إن عملية التقويم يمكن إن توصف بأنها عملية للحصول على المعلومات للاستفادة بها في عملية اتخاذ القرار المناسب فيما يتعلق بالبرنامج التعليمي والتربوي، ويشير ألكن Alken إلى التقويم بأنه عملية تتضمن جمع وتحليل المعلومات بغرض كتابة تقرير مختصر عنها يمكن الإفادة منه في اتخاذ القرارات المناسبة والاختبار بين البدائل المتاحة.³

ويقول أيضاً كاردينال إن التقويم عملية تحديد قيمة المعلومات المجمعة وذلك يتضمن القياس والاختبار.⁴

¹ - كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان.. مقدمة التقويم في التربية الرياضية.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1994.. ص 18، 19.

² محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان.. قياس التربية البدنية وعلم النفس الرياضي.. القاهرة، 1996.. ص 27.

³ كمال عبد الحميد إسماعيل، ومحمد نصر الدين رضوان.. نفس المرجع، 1994.. ص 18.

⁴ بسطويسى أحمد عباس صالح.. طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية.. ط3.. مديرية دار الكتاب والنشر: بغداد، 1987.. ص 154.

*** التعريف الإجرائي:**

هو عملية إصدار الحكم على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو المواضيع، وهو يتطلب استخدام معايير أو محكمات لتقدير هذه القيمة،

7-2- البطارية:

يقول (محمد صبحي حسنين) في تعريفه للبطارية: هي مجموعة من الاختبارات المقننة والمطبقة على نفس الأشخاص ومعاييرها المشتقة تسمح بالمقارنة وقد يقصد بالبطارية أحيانا اختبار أو أكثر أعطيت لنفس الأشخاص سواء قننت معا أو لم تقنن.¹

يضيف (فيصل عياش) في تعريفه للبطارية فيقول:

هي وحدة اختبار لقياس مستوى قدرات الفرد البدنية والفسولوجية أو سلسلة من الاختبارات متعارف عليها عالميا.²

*** التعريف الإجرائي:**

هي مجموعة من الاختبارات تطبق على الأفراد لمعرفة مستوى كل واحد منهم.

7-3- الاختبار:

*** اصطلاحا:** هو طريقة منظمة لمقارنة سلوك تشخيص أو أكثر.

هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة، تنظيما مقصودا وذات صفات محددة، ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلا دقيقا. موقف مقنن مصمم للإظهار عينة من سلوك الفرد.

*** التعريف الإجرائي:**

أداة قياس يتم إعدادها وفق طريقة منظمة من عدة خطوات تتضمن مجموعة من الإجراءات التي تخضع لشروط وقواعد محددة بغرض تحديد درجة امتلاك الفرد لسمة أو قدرة معينة.

7-4- القدرات البدنية:

أختلف العلماء في تحديد مفهوم القدرة البدنية وتصنيف مكوناتها فمنهم من يستخدم مصطلح القدرات على أنها مرادف لمصطلحات أخرى مثل: اللياقة البدنية أو اللياقة الحركية ومنهم يرى أن القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن اللياقة البدنية واللياقة الحركية.

يطلق علماء التربية البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية علميا أسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد مكونات اللياقة الشاملة للإنسان.³

ويرى (د. بسطويسى أحمد عباس صالح): أن مصطلح القدرات البدنية والذي يتداوله الكثير من المعنيين بالتربية البدنية ترجمه لمصطلحات أجنبية متعددة فنجد:

¹ محمد صبحي حسنين.. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1995.. ص41.

² فيصل عياش رشيد عياش.. الموجز في علم الحركة.. منشورات ومطبعة المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغانم: الجزائر، 1987.. ص 44.

³ كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين.. رباعية كرة اليد الحديثة.. ج 1.. ص 32، 33.

الصفات الجسمية أو الصفات الحركية، القدرات الحركية - الفيزيولوجيا وهذه المصطلحات كلها تعني مفهوم واحد وهي تتكون من الصفات التالية:

التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة.¹

يرى (كمال عبد الحميد إسماعيل و د. محمد صبحي حسنين) أن المقصود بالقدرة: هو المستوى الحالي سواء كان ذلك للياقة البدنية أو المهارية وتحديد القدرة قد يكون أحد العوامل المحددة للأهداف والأغراض.²

*** التعريف الإجرائي:**

قدرة الرياضي أو الفرد على أداء التدريبات بكفاءة عالية دون الشعور بالتعب.

¹ بسطويسي أحمد عباس صالح.. مرجع سابق، 1987. ص 241.

² محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي.. نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية.. ط 2.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1992.. ص 158.

تمهيد:

ازداد الاهتمام في الوقت الحاضر بالاختبارات والقياس والتقويم والتي بدأت تتطور بسرعة حيث كان لها دور كبير في كل مجال من مجالات حياة الإنسان، يستعين بها في حياته اليومية، وقد استخدمت في التدريب الرياضي من أجل تنمية القدرات البدنية وأصبحت وسيلة من وسائل التقويم الشامل من أجل الإحاطة بموضوعاتها ومفاهيمها، كما تعد الاختبارات والقياس في الوقت الحاضر من المجالات المهمة بل الأساسية في العمل الرياضي ضمن خطة ترمي إلى ترسيخ مبادئ العمل العلمي المبرمج، وتوسيع ونشر المعارف الحديثة وتعميم دراسات وبحوث علمية نظرية وميدانية في مجالات متنوعة وعلى مختلف المراحل العمرية، وإن التقدم العلمي والتكنولوجي الذي شمل مجالات الحياة كافة ومنها المجال الرياضي كان نتيجة لاستخدام الأدوات الموضوعية وهي الاختبار القياس في تقويم حالة الفرد مهارية وبدنية أو تقييم مباراة أو إنجاز رياضي.

وتطرقنا في هذا الفصل إلى الحديث عن ماهية التقويم والقياس والاختبارات وخطوات عملية التقويم أهدافه خصائص القياس، الأسس العلمية للاختبار وبعض النقاط الأخرى.

❖ التقويم :

1- ماهية التقويم:

قوم الشيء أي قدر قيمته، فتقويم الشيء أي وزنه، كما أن التقويم لا يقتصر على تقدير قيمة الشيء ووزنه وإنما يتعدى ذلك إلى إصدار أحكام على الشيء المقوم.

فالتقويم يتضمن إصدار أحكام على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات، ويمتد أيضا إلى مفهوم التحسين أو التعديل أو التطوير، حيث إن هذه العمليات تعتمد أساسا على فكرة "إصدار الأحكام" فالتقويم هو الحكم على الأشياء أو الأفراد لإظهار المحاسن والعيوب ومراجعة صدق الفروض الأساسية التي يتم على أساسها تنظيم العمل وتطويره.

وللتقويم أسس وقواعد عامة تراعى أيا كان المجال المستخدم فيه، كما أنه يصطبغ بخصائص وطبيعة المجال الحادث فيه، فالتقويم في الصناعة يعكس طبيعة وأبعاد هذا المجال من تشغيل وعمالة وإنتاج وتسويق وإعلام..... الخ، والتقويم في العلوم المالية والتجارية يعبر أيضا عن مفهوم هذا المجال، وهكذا.

في التربية، أي التقويم التربوي، قوم المعلم أداء التلميذ أي أعطاه قيمة ووزنا، بقصد معرفة إلى أي حد استطاع التلميذ الاستفادة من عملية التعليم المدرسية، وإلى أي مدى أدت هذه الاستفادة إلى إحداث تغيرات في سلوك التلميذ وفيما اكتسبه من مهارات لمواجهة مشكلات الحياة الاجتماعية، وفي ضوء عملية تحديد القيمة والوزن تتم عملية إصدار الأحكام، وهي عملية تحدث في ضوء مجموعة من الاعتبارات المتعلقة بأهداف العملية التعليمية.

والتقويم في التربية البدنية والرياضية لا يخرج عن المفهوم السابق ذكره، فهو يتضمن تقديرا لأداء التلاميذ واللاعبين، تم إصدار أحكام على هذا الأداء في ضوء اعتبارات محددة لمواصفات الأداء، كما أنه يتضمن أيضا تقويم مقدار الحصيلة التي تعبر عن التغيرات التي تم الوصول إليها عن طريق ممارسة برامج التعليم أو التدريب، كما أن التقويم يتضمن في التربية البدنية إصدار أحكام على البرامج والمناهج وطرق وأساليب التعليم والتدريب والإمكانات وكل ما يتعلق بتعليم وتدريب المهارات الحركية والقدرات البدنية وطرق وأساليب اللعب ويؤثر فيها.

ورغم تعدد الأنشطة الرياضية، وكثرتها إلا أن التقويم قد طرقها جميعا دون استثناء فصبغها بالصبغة العلمية التي هيأت لها الطريق السليم للتقدم والرقى، وفي هذا الصدد يقول بوتشر Bucher عن التقويم والقياس في التربية البدنية "استخدام القياس والتقويم أمر يبدو حتميا إذا ما أردنا أن نعرف مدى فائدة أو فعالية البرامج التي تدرس وما يتم عن طريقها، وإذا أردنا التحقق من أن هذه البرامج تحقق فعلا الأغراض الموضوعية من أجلها، فالقياس والتقويم أمور تساعد على تعرف مواطن الضعف في الأفراد وفي البرامج، كما أنها تبين قيمة التعليمات ومدى التقدم".¹

1 محمد صبحي حسانين.. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية.. ط 6.. دار الفكر العربي: القاهرة، 2004/1425.. ص 27 ، 28.

2- أنواع التقويم:

2-1- التقويم الموضوعي:

إن التقويم يتضمن عملية إصدار أحكام على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات فإنه يتطلب للوصول إلى أحكام موضوعية استخدام المعايير والمستويات والمحاكات لتقدير هذه القيمة Value.

أ- المعايير:

إن الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات ليس لها أي مدلول أو دلالة إلا إذا رجعنا إلى معيار يحدد معني هذه الدرجات، فبدلاً من ذلك على مركز الشخص بالنسبة للمجموعة، وهل هو متوسط أو فوق المتوسط أو أقل من المتوسط، وما مدى بعده عن متوسط المجموعة التي ينتمي إليها، وما هو وضعه بالنسبة لأقرانه من أفراد عينة التقنين.

ولذلك فإنه للوصول إلى المعايير يجب تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية ومن المعروف أن المعايير هي أحد الأهداف الأساسية التي ترمي إليها عملية تقنين الاختبارات، حيث تشتق المعايير من عينة التقنين التي تمثل المجتمع الأصلي المدروس، والدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات على عينة التقنين هي مصدر المعايير ويتم ذلك باستخدام بعض الأساليب الإحصائية المتعينة،

وتبرز قيمة استخدام المعايير في مجال التربية البدنية عند استخدام الاختبارات التي على شكل بطاريات نظراً لاختلاف وحدات القياس في الاختبارات التي تتضمنها عادة مثل هذه البطاريات فبعضها يستخدم السنتيمتر والآخر يستخدم الزمن (ثانية، دقيقة، ساعة) والثالث يستخدم عدد مرات التكرار..... الخ، لذلك يسعى الباحثون إلى تحويل الدرجات الخام، (المختلفة في وحداتها) إلى درجات معيارية (موحدة في وحداتها) فتستعمل بذلك عملية التقويم.

الدرجة الخامسة: هي النتيجة الأصلية المشتقة من تطبيق الاختبارات (أو أداة قياس أخرى) قبل أن تعالج إحصائياً.
الدرجة المعيارية: هي درجة يعبر فيها عن درجة كل فرد على أساس عدد وحدات الانحراف المعياري لدرجته عن المتوسط.

ب- المستويات:

تتشابه المستويات مع المعايير في أنها أسس داخلية للحكم على الظاهرة موضوع التقويم، إلا أنها تختلف عن المعايير في جانبين هما:

- تأخذ الصورة الكيفية.

- تحدد في ضوء ما يجب أن تكون عليه الظاهرة.

واستخدام المستويات في التربية البدنية شائع أيضاً، مثل المستويات التي تحددها كليات التربية الرياضية لقبول الطلاب الحاصلين على الثانوية العامة، حيث تشترط هذه الكليات نجاح الطالب في شهادة الثانوية العامة بمجموع معين، وضرورة تجاوزه لمستوى محدد في اختبارات مقننة لقياس الاستعدادات البدنية.¹

¹ محمد صبحي حسانين.. مرجع سابق، 2004/1425.. ص 27 ، 28.

ومثال آخر لإستخدام المستويات في بعض الاختبارات التي تقيس كفاءة الجهاز الدوري التنفسي حيث تحدد مستوى معيناً من الأداء إذا تعداه الفرد يعد لائقاً، وإذا لم يتجاوزه يصبح محتاجاً إلى عناية.

ج- المحكات:

المحك: هو معيار نحكم به على الاختبار أو نقيمه، وهو أيضاً مجموعة من المفاهيم أو الأفكار المستخدمة في الحكم على محتوى الاختبار عند تقدير مضمونه أو صدقه المنطقي.

المحكات أسس خارجية للحكم على الظاهرة موضوع التقويم، وقد تأخذ الصور الكمية أو الكيفية، ويعتبر المحك (أو الميزان) من أفضل الوسائل المستخدمة في الحكم على صدق الاختبارات،

والمقصود بصدق الاختبار أن يكون الاختبار صادقاً فيما وضع لقياسه، فإذا كنا نسعى إلى بناء بطارية اختبارات لقياس اللياقة الحركية مثلاً وأردنا أن نتحقق من مقدار صدق هذه البطارية في قياس ما صممت لأجله، فإننا قد نستخدم المحك، وملخصها أننا نحاول إيجاد معامل بين البطارية المستحدثة واختيار آخر للياقة الحركية سبق إثبات صدقه على أن يطبقا معاً في نفس الوقت، فإذا كان الارتباط بين الاختبارين عالياً فإن ذلك يعتبر مؤشراً يعبر إلى حد كبير عن صدق الاختبار المستحدث.

2-2- التقويم الذاتي:

لا يتوقف الإنسان عن التقويم وإعطاء قيمة لما يدرك، إلا إن هذا التقويم في معظمه من النوع الذي يمكن أن نسميه "التقويم المتمركز حول الذات وهو يعني أن أحكام الفرد تكون بقدر ارتباطها بذاته، وهو يعتمد في إصدار هذه الأحكام على معايير ذاتية مثل المنفعة أو الألفة أو نقصان تهديد الذات أو اعتبارات المكانة الاجتماعية أو سهولة الفهم والإدراك.

وقد تكون أحكام الفرد في صورة قرارات سريعة لا يسبقها فحص وتدقيق كافيان لمختلف جوانب الموضوع المقوم، هذه الأحكام يمكن أن نسميها آراء أو اتجاهات، كما أنها تتصف أحياناً بكونها لا شعورية.

2-3- التقويم الاعتباري:

وهو نوع من التقويم لا يعتمد على المعايير والمستويات والمحكات بالمعنى الإحصائي المفهوم، ويكون في ضوء خبرات وآراء واتجاهات القائمين بالقياس....، وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد على هذا النوع من التقويم يتم تقويمها في ضوء شروط موحدة ما أمكن يتم الاتفاق عليها مسبقاً بين المحكمين للاقترب ما يمكن من الموضوعية، وهو نوع أقرب من التقويم الذاتي عنه إلى التقويم الموضوعي.

3- خطوات عملية التقويم:

تتلخص خطوات عملية التقويم فيما يلي:

3-1- التخطيط: تبدأ عملية التقويم بالتخطيط لها، ومن خلال هذه الخطوة تحدد أهداف التقويم ومراحلها وتوقيته والاحتياجات المالية والبشرية وأسلوبه والأدوات المستخدمة فيه.¹

¹ محمد صبحي حسانين.. مرجع سابق، 2004/1425.. ص 30.

3-2- وضع معايير للأداء والنتائج: بعد عملية التخطيط توضع معايير محددة للأداء والنتائج المتوقعة من خلال مقاييس محددة.

3-3- قياس الأداء الفعلي: من خلال المعايير الموضوعية يتم قياس الأداء، وقد تكون عملية القياس سهلة كالقياس الموضوعي مثل قياس أداء اللاعب أو الفريق، سرعة الجري... الخ، وقد تكون صعبة مثل قياس أداء اللاعب أو الفريق، ولذا يجب استخدام الأداء المناسب لقياس الأداء الفعلي، وكذلك اختيار التوقيت المناسب.

3-4- تحليل نتائج القياس: فبعد حصول النتائج وتحليلها ومقارنتها بالأهداف الموضوعية للبرنامج أو الشيء المطلوب تقويمه تحدد أي انحرافات أو عيوب أو نقاط ضعف في الخطة، حيث يتم تصحيحها في سبيل تحقيق الأهداف الموضوعية.

3-5- المتابعة: يتم بعد الانتهاء من البرنامج وتحليل نتائج القياس تقييم العمل النهائي ومدى مطابقته لما هو مطلوب.

3-6- كتابة التقرير النهائي: يتم كتابة التقرير النهائي من عملية التقويم بحيث يشتمل على ما تم تقييمه على ضوء الأهداف الموضوعية مع استخلاص النتائج النهائية وتقييم التوصيات بشأن العمل وتقادي نقاط الضعف أو القصور والتأكد من جوانب القوة.¹

7- أن تكون عملية التقويم مشتركة بين التلاميذ والمدرس، فلا بد أن يعرف التلميذ الهدف من التقويم، ويتدرب على تطبيق الاختبارات.

8- أن يراعى في عملية التقويم الفروق الفردية بين التلاميذ.

9- أن يكون التقويم اقتصادياً من حيث الجهد والوقت.²

4- شروط عملية لتقويم:

لعملية التقويم شروط يجب مراعاتها وتتمثل فيما يلي:

1- أن يراعى الشمولية في تعميم برنامج التقويم ويعني ذلك ألا يقتصر عملية التقويم على جانب واحد فقط من الظاهرة موضوع التقويم بل تتناول جميع جوانبها وأبعادها على حدود الدال بل يجب أن يمتد إلى ما له صلة بهذا الموضوع مثل المنهج والمدرس وطرق التدريس إلى آخره.

2- أن يكون التقويم مستمرا أي أن التقويم عملية تبدأ من لحظة البدء في العمل ولا تنتهي إلا بانتهاء الهدف الموضوع من أجله التقويم في تقويم اختبار رياضي يبدأ من لحظة التخطيط له ويستمر التقويم لمعرفة ما تم إنجازه في مرحلة من مراحل ليتم التعديل أو التطوير.

¹ كمال الدين عبد الرحمان درويش، وآخرون.. القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد.. ط 1.. مركز الكتاب للنشر مدينة النصر: القاهرة، 2002.. ص 20.

² قاسم المندلاوي، وآخرون.. الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية.. دار الكتابة للطباعة والنشر: جامعة بغداد، 1989.. ص 29.

3- أن يكون التقويم تعاونيا بمعنى اشتراك المعنيين بالظاهرة موضوع الدراسة فالتقويم لا ينبغي أن يوكل إلى شخص واحد قد يلم بأحد فروع أو جوانب المشكلة فيعطيها الاهتمام الأكبر على حساب الجوانب المتعددة الأخرى للمشكلة أو الظاهرة لذلك فالتقويم الجيد الذي يشارك فيه كل من له علاقة بالظاهرة موضوع التقويم.¹

5- عناصر عملية التقويم:

عند تقويم برنامج تعليمي أو تدريبي يجب مراعاة عدة عناصر لضمان ممارسة التقويم بفعالية وقد حددت ثلاثة عناصر رئيسية وهي:

- 1- المعرفة التامة بالجوانب الفنية للشيء المطلوب تقويمه.
- 2- تحديد الهدف أو الأهداف من عملية التقويم.
- 3- القدرة على ممارسة عملية التقويم بما في ذلك وضع الاختصاصات وتوافر الإمكانيات.²

6- أهداف التقويم:

يمكن حصر أهداف التقويم في المجال الرياضي فيما يلي:

- 1- يعتبر التقويم أساسا لوضع التخطيط السليم للمستقبل.
- 2- يعتبر التقويم مؤشرا لكافة طرق التدريب ومدى مناسبتها لتحقيق الأهداف المرجوة.
- 3- يعتبر التقويم مؤشرا لتحديد مدى ملائمة التدريب مع إمكانيات اللاعبين.
- 4- يعتبر التقويم مرشدا للمدرب أو المدرس لتعديل وتطوير الخطة التدريبية وفقا للواقع التنفيذي.
- 5- يساعد التقويم المدرب أو المدرس على معرفة المستوى الحقيقي للاعبين ومدى مناسبة التدريب أو التعليم إمكانياتهم وقدراتهم وكذلك تجاربهم.
- 6- يساعد التقويم في الكشف عن حاجات وقدرات اللاعبين، كما يساعد على توجيههم للنشاط المناسب أو المراكز الملائمة لقدراتهم داخل النشاط الواحد.
- 7- يساعد التقويم على تقدير إمكانيات اللاعب، وتحديد الواجبات المناسبة له مما يزيد من دافعية اللعب للإرتقاء بمستوى أدائه.

- 8- يساعد التقويم على التنظيم السليم للعمل الإداري الذي لا ينفصل عن العمل الفني.³

7- أهمية التقويم:

من المؤكد أن للتقويم أهمية كبرى للفرد الرياضي أو التلميذ، فهو يكشف له مدى التقدم الذي حققه في الأداء، وكذلك نواحي الضعف والقوة ومن ثم عن حاجته لبذل جهد أكبر للوصول إلى المستوى المناسب الذي يرتضيه لنفسه، ولذي تكمن أهمية التقويم في النقاط التالية:

- 1- التقويم يجدد قيمة الأهداف التعليمية والتدريبية وتوضيحها.

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم.. الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية.. ط 1.. دار الفكر للطباعة والنشر: الأردن، 1999.. ص 43، 44.

² كمال الدين عبد الرحمن درويش، وآخرون.. مرجع سابق، 2002.. ص 20.

³ ليلي السيد فرحات.. القياس والاختبارات في التربية الرياضية.. ط 1.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2005.. ص 80، 81.

- 2- تحديد أهمية الطريقة المستخدمة مدى تحقيقها للأهداف التعليمية والتدريسية.
- 3- تحديد الصعوبات التي توجه تنفيذ المنهج ومعرفة الظروف التي تعوق عملية التعليمية والتدريسية والتي تحول دون تنفيذ الأهداف.
- 4- كون المنهج يساعد على حل المشاكل وتحقيق الحاجات الخاصة للوصول إلى المستويات العليا أم لا.
- 5- تحديد كون عناصر المنهج (الأهداف، المحتوى، الطريقة) تراعي قدرات اللاعبين أو التلاميذ وإمكانياتهم واستعداداتهم الخاصة أم لا.
- 6- تحديد كون عناصر المنهج تراعي مستويات النمو التي وصل إليها اللاعبون أو التلاميذ أم لا.
- 7- تحديد مستوى التلاميذ أو اللاعبين ومدى استفادتهم مما تعلموه .
- 8- يعد التقويم وسيلة تساعد على فاعلية التعلم واستشارة اللاعبين أو التلاميذ نحوه، (استشارة دوافع وميول اللاعبين أو التلاميذ نحو التعلم).
- 9- إن التقويم يلقي الضوء على الكثير من الجوانب الأساسية التي تتعلق بالمنهج التدريبي أو التعليمي وهل يحقق الغرض أم لا.¹
- 8- أسس التقويم:

إن الأسلوب العلمي يمتاز على غيره من الأساليب بأنه ينشد دائما الدليل والبرهان ويستخدم الأساليب الموضوعية الدقيقة الشاملة الوافية وينظم نتائجها ويستخدم هذه النتائج في إصدار أحكام لكي يحقق التقويم الأغراض والأهداف التي يجري من أجلها فلا بد من توافر مجموعة من الأسس العلمية للتقويم ويمكن إيجازها فيما يلي:

- 1- يرتبط التقويم بالأهداف وينسق معها ويهتم بنفس الجوانب التي تؤكدتها فإذا بعدنا عن الأهداف فإن المعلومات التي سوف نحصل عليها لن تكون صادقة.
- 2- أن يكون التقويم شاملا فلا يقتصر على المعلومات بل يجب أن يشمل أيضا تقويم المهارات والميول والاتجاهات وأساليب التفكير والتقويم فجميعها تؤثر على شخصية الفرد وتوجيه سلوكه بمعنى أنه يجب أن يؤخذ بالاعتبار جميع النواحي المتعلقة بالشخصية.
- 3- أن يكون مستمرا فيسير جنباً إلى جنب مع عملية التعلم ويتم بطريقة مستمرة ومنتظمة، فيبدأ مع بداية المنهاج ويستمر فيه حتى آخره، ولا يأتي في نهاية العام.
- 4- أن يقوم التقويم على أسس علمية بمعنى أن تتوفر فيه أدوات التقويم وهي صفات الصدق، الثبات، الموضوعية، والتمايز.²

¹ قاسم المنذلاوي، وآخرون.. مرجع سابق، 1989.. ص24.

² كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان.. مقدمة التقويم في التربية الرياضية.. ط 1 .. دار الفكر العربي: القاهرة، 1994، .. ص 164.

5- يجب استخدام مجموعة متنوعة من أدوات التقويم، ففي تقويم التلاميذ ينبغي أن نستعين بأكثر من وسيلة فلا يختصر على الاختبارات التحصيلية فقط بل يجب أن نستخدم أدوات أخرى كأسلوب الملاحظة مثلا، وأن تنتوع وسائل التقويم تزود فهمنا للنتائج التي تسفر عنها.¹

¹ كمال عبد الحميد إسماعيل.. مرجع سابق، 1994.. ص 164.

❖ القياس:

1- ماهية القياس:

يعرف القياس إحصائياً بكونه "تقدير الأشياء والمستويات تقديراً كمياً وفق إطار معين من المقاييس المدرجة وذلك اعتماداً على فكرة ثورنديك Thorndik كل ما يوجد له مقدار يمكن قياسه، وغالباً ما يتضمن القياس جميع ملاحظات ومعلومات كمية عن موضوع القياس هذا علاوة أنه يتضمن أيضاً عمليات المقارنة.

ويتأثر القياس بطبيعة العملية أو السمة المقاسة، فبعض السمات يمكن التحكم فيها وقياسها بدقة مثل قياس القامة، في حين أن بعض السمات الأخرى يصعب التحكم في قياسها بنفس القدر مثل قياس بعض العمليات والسمات الشخصية وذلك بسبب تعقدها وتأثرها بالعوامل الذاتية.

وفيما يلي بعض العوامل التي يتأثر بها القياس:

1- الشيء المراد قياسه أو السمة المراد قياسها.

2- أهداف القياس.

3- نوع القياس، ووحدة القياس المستخدمة.

4- طرق القياس ومدى تدريب الذي يقوم بالقياس وجمع الملاحظات.

5- عوامل أخرى متعلقة بطبيعة الظاهرة المقاسة من جهة وطبيعة المقاييس من جهة أخرى وعلاقته بنوع الظاهرة المقاسة.

يشير تايلر Tyler أن مصطلح القياس كما يستخدمه النفسيون يعطي مدى واسعاً من أوجه النشاط تشترك جميعها في استخدامها للأرقام، وأهم تعريف للقياس هو أنه يعني " تحديد أرقام طبقاً لقواعد معينة" ويقول بين bean عن القياس في التربية وعلم النفس " أنه مجموعة مرتبطة من المثيرات أعدت لتقيس بطريقة كيفية بعض العمليات العقلية أو السمات أو الخصائص النفسية.¹

2- مفهوم القياس:

مهما تعددت الكلمات وتداخلت المعاني المتعلقة بمصطلح "القياس"، فإنه يمكن إيضاح مفهوم هذا المصطلح على نحو أكثر تفصيلاً، وذلك على النحو التالي:

1- القياس ظاهرة واسعة الانتشار في مجال العلوم الإنسانية، وهو يستهدف التقدير الكمي للسمة أو القدر أو الظاهرة المقيسة.

2- القياس يجيب عن السؤال، كم؟ مما يتطلب التحديد الكمي لما نقيسه، هذا التحديد الكمي يتم على أساس استخدام وحدات عدلها صفة الثبات النسبي، مثل قياس طول القامة بالسنتيمترات، أو قياس وزن الجسم بالكيلوجرامات، أو قياس الذكاء عن طريق نسبة الذكاء.

¹ محمد صبحي حسانين.. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية.. ط 6.. دار الفكر العربي: القاهرة، 2004/1425.. ص 37.

3- القياس يعني تحديد أرقام (أعداد) لموضوعات أو أحداث معينة طبقاً لقواعد واضحة ومحددة تحديداً دقيقاً، مما يتيح له خاصية التعامل مع المقادير الكمية والتفكير الحسابي.

4- تشير نتائج القياس - دائماً - إلى أرقام عددية، إذ أن نتائج القياس تصبح غير ذات مدلول ما لم تعبر عن نفسها رقمياً.

مما سبق نستخلص أن :

"مصطلح القياس يشير إلى تلك الإجراءات التي يتم بواسطتها تعيين أو تخصيص قيم عددية لشيء ما وفقاً لمجموعة من القواعد المحددة تحديداً دقيقاً، بحيث تشمل هذه القواعد على طرق وشروط تطبيق أدوات القياس المستخدمة."

كما نستخلص أن:

مصطلح أدوات القياس يعنى:

"ما نقيس به الشيء من أدوات أو مقاييس بحيث يتم التعبير عن الناتج كمياً، فاختبارات اللياقة البدنية، واختبارات المهارات الحركية، والاختبارات النفسية، والاختبارات المعرفية جميعها أدوات (مقاييس) تستخدم في المجال الرياضي".

3- خصائص القياس:

يتصف القياس في التربية البدنية بعدد من الخصائص من أهمها ما يلي:

3-1- القياس تقدير كمي:

إن القياس تقدير كمي لصفات أو سمات أو قدرات أو خصائص بدنية أو حركية أو عقلية أو نفسية أو اجتماعية إذا أننا نستخدم القياس لنحصل على بيانات تعبر عن مستوى الأفراد في النمو أو الاستعداد أو التحصيل أو في غيرها من السمات والخصائص المميزة، والتعبير الكمي عن الخصائص يشير إلى ما يمتلكه الفرد بالنسبة لصفة أو صفة من الصفات حيث تستخدم الأرقام للتعبير عن هذا المقدار، وعادة ما يسأل عن الكمية أو المقدار باستخدام السؤال وتكون الإجابة عن طريق مقادير كمية، وقد تستخدم لخاصة من الخصائص عن مقارنتها بمقاييس تقدير رقمي لإعطاء إجابات في هيئة ما يمكن أن نسميه تعبيراً كمياً نسبياً، والخلاصة أن القياس يقوم على أساس أنه إذا وجد شيء فإنه يوجد بمقدار، فإذا كان موجوداً فإنه يمكن قياسه.¹

3-2- القياس المباشر:

يعتمد القياس المباشر على الأجهزة التي تعطي النتيجة بصورة مباشرة ودقيقة كقياس القوة العضلية باستخدام جهاز الدينامومتر الذي يعطي أرقاماً تبين تقدير هذه الصفة وغيرها من وحدات القياس المناسبة، ويقول محمد صبحي حسنين عن القياسات المباشرة "يقصد بها تلك القياسات التي تحدد فيها الكمية المقاسة بمقارنتها مباشرة بوحدة القياس".

¹ محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان.. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي.. دار الفكر العربي: القاهرة، 2008.

3-3 - القياس الغير مباشر:

يعتمد على التجريب بواسطة الاختبارات المقننة، ويستخدم في قياس الإستعدادات العقلية والسمات الشخصية وغيرها وبهذا كان القياس المباشر تقدير القبلات بصورة مباشرة، وعن القياسات الغير مباشرة يقول محمد صبحي حسنين "هي تلك التي يتم فيها تحديد الكمية المقايسة على أساس نتائج القياس المباشرة لكمية أخرى تربط بالكمية المقايسة بواسطة دالة بسيطة.¹

3-4 - القياس يحدد الفروق الفردية:

من أهم الفروق التي يمكن قياسها ما يلي:

أ- الفروق في ذات الفرد:

يقاس هذا النوع من الفروق كمقارنة السمات والخصائص في الفرد نفسه، وذلك لمعرفة نواحي القوة والضعف فيه عن طريق مقارنة الفرد نفسه بمعنى مقارنة قدرات الفرد المختلفة معا.² من أجل التعرف على استعداداته وإمكاناته في كل منها، مما يمكننا من وضع تخطيط أفضل بالنسبة لبرامج التعليم والتدريب، كما يمكن أن تفيد في وضع الفرد نحو نوع النشاط الرياضي الذي تتناسب مع قدراته لكي يحقق أكبر نجاح في حدود استطاعته.

ب- الفروق بين الأفراد:

يهدف هذا النوع من الفروق إلى مقارنة الفرد بغيره من الأفراد في نفس عمره الزمني أو بيئته في ناحية من النواحي الحركية أو الجسمية أو الوظيفية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية، وذلك بغرض تحديد مركزه النسبي، وذلك يمكن تصنيف الأفراد إلى مستويات أو مجموعات متجانسة.

ج- الفروق الفردية بين الجماعات الرياضية:

من الواضح أن الجماعات والأجناس تختلف في خصائصها ومميزاتها، فهناك فروق بين البنين والبنات في معظم مظاهر الآراء الحركي أو النواحي النفسية كما أن هناك فروق بين الأعمار المختلفة.

3-5 - القياس وسيلة للمقارنة:

نتائج القياس نتائج نسبية وليست مطلقة، فالحكم على نتائج القياس يستمد من معايير مأخوذة من مستوى جماعة معينة من الأفراد، فحصول الفرد على درجة معينة في اختيار للقوى العضلية مثلا لا يعني شيئا بالنسبة لنا ما لم نقارن مستوى الفرد بمستوى الجماعة التي ينتمي إليها وعلى ذلك نستطيع التعرف على خاصية من الخصائص عن طريق المقارنة التي نحصل عليها عن طريق القياس على النحو التالي:

- مقارنة نفس الخاصية بغيرها من الخصائص المشابهة لها من نفس النوع.
- مقارنة الخاصية بجداول المستويات المشتقة من داخل الظاهرة أو بجداول المستويات القومية.

¹ محمد صبحي حسنين.. القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1995.. ص 25.

² محمد نصر الدين علاوى، ومحمد نصر الدين رضوان.. القياس في التربية البدنية الرياضية وعلم النفس الرياضي.. دار الفكر العربي: القاهرة، 2008.. ص 30، 31.

- مقارنة الخاصية بنفسها بعد فترة من الزمن.

4- مستويات القياس:

قد يتبادل إلى ذهن أن جميع العمليات الحسابية من جمع وضرب وطرح وقسمة وكذلك المعالجة الإحصائية المركبة والمعقدة يجب تطبيقها في جميع أنواع القياس، بل يتصور البعض أن القياس مستحيل بدون تطبيق العمليات الحسابية ولذا قام ستيفن Stevens بتقسيم الطرق المختلفة لاستخدام الأعداد أو الأيام إلى أربعة أنواع من مستويات القياس لكل منها قواعده وحدوده الإحصائية المناسبة وهي:

4-1- المقاييس الاسمية:

هي أدنى مستويات القياس وتستخدم الأرقام أو الأعداد للتسمية أو التحديد أو التصنيف، أي أن المقاييس الاسمية عبارة عن أرقام مقترحة تعطي للأفراد أو المجموعات، حيث يدل الرقم أو العدد أو الشخص أو المجموعة، وحيث لا يحمل هذا الرقم أو العدد أي معنى أو مدلول أو أكثر من كونه يشير إلى رقم الفرد أو المجموعة فقط.

4-2- المقاييس الرتبة:

تعتبر أكثر تقدماً من المقاييس الاسمية والإعدادية أو الأرقام، في مقاييس الرتبة تدل على مرتبة أو ترتيب معين، وفي هذا النوع من المقاييس لا يستطيع استخدام عمليات الجمع أو الطرح والقسمة والضرب، وكذلك استخراج متوسط الرتب أو انحرافها المعياري، ولكن يمكن استخدام أساليب إحصائية أخرى مثل معمل ارتباط الرتب.

4-3- المقاييس المسافة:

تختلف من مقاييس الرتبة في أننا نستطيع أن نقدر المسافة أو نحدد مدى البعد الذي يفصل بين فردين أو شيئين بعضهما عن بعض في الظاهرة التي نحاول قياسها شريطة أن تكون هذه المسافة متساوية يمكن استخدام المقاييس المسافة عمليات الجمع والطرح والضرب آلا أنه لا يمكن أن نستخدم عملية القسمة، لأن هذه العمليات تفترض مسبقاً وجود نقطة محددة لأي توفر وجود الصفر المطلق.

4-4- المقاييس النسبة:

تعتبر أعلى مستويات القياس، إذا إن لها وحدة عامة لقياس كل درجة وتتميز بوجود نقطة الصفر الحقيقي ويمكن استخدام في هذه المقاييس كل العمليات الحسابية كالجمع والطرح والضرب والقسمة وكذلك العمليات الرياضية المعقدة والمركبة كقياس سرعة الاستجابة الحركية أو المركبة.¹

5- أهمية القياس في المجال الرياضي:

إن القياس في المجال الرياضي أهمية كبيرة حيث يهتم بالنتائج التي يحققها الأفراد، ويعطي نظرة حول ما حققه الأفراد من تقدم، أو تراجع في عملهم التدريبي، والقياس من الناحية النفسية يشير إلى الإجراءات التي تستخدم لقياس الفروق النسبية بين الأفراد وهو يعتمد بشكل عام على معرفة الاستجابات الراهنة واستخدامها لأغراض التنبؤ وإيجاد القرارات بالنسبة للسلوك المستقبلي.

¹ محمد حسن علاوى، ومحمد نصر الدين رضوان.. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي.. القاهرة، 2000.. ص 24، 28.

فالأهمية تكمن في كونه يعطينا مؤشرات كمية حول الحالة الراهنة للأفراد حتى تجعلها أساس يتركز عليه من أجل تقسيم عمالنا وإعادة برمجتها حسب المتطلبات الضرورية والمناسبة.¹

¹- محمد نصر الدين رضوان، وكمال عبد الحميد إسماعيل.. مقدم التقويم في التربية الرياضية.. القاهرة، 1994.. ص43.

❖ الاختبار

1- ماهية الاختبار:

يقصد بالاختبار أي محك أو عملية يمكن استخدامها بهدف تحديد حقائق معينة أو تحديد معايير الصواب أو الدقة سواء في قضية معروفة للدراسة أو المناقشة أو لغرض معلق ليتم التثبيت منه بعد. ويعد هذا التعريف شاملاً لعدد كبير من المعاني ومن هذه المعاني أنه أيضاً أي مقياس يؤدي إلى الحصول على بيانات كمية لتقييم نسبة ما يعانيه مريض من قلق ويستخدم المصطلح نفسه في العلوم الطبيعية والمجالات الأخرى المتعلقة بها، كما يستخدم الإحصاء في اختبارات الدلالة والاحتمالات.¹ والاختبار أداة وصفية لظاهرة معينة سواء كانت هذه الظاهرة هي قدرات الفرد أو خصائصه السلوكية النمطية أي سماته.

والمقصود بالوصف هنا هو الوصف العلمي في شكل استخدام للأرقام أو في تصنيفات في فئات معينة، أما إذا كانت الظاهرة ليست كمية فإن الاختبار يحدد تصنيفات خاصة بتلك حيث تتوصل إلى نسبة خصائص معينة فقط دون خصائص أخرى.²

كما يستخدم مصطلح الاختبار في المدرسة وفي التربية الرياضية وفي مجال علم النفس وفي العديد من المجالات والعلوم الطبيعية فالطبيب يقوم باختبار للمريض والكيميائي يقوم بالاختبارات لتحديد أنسب المواد في التركيبات المختلفة والاختبارات أداة وصفية لظاهرة معينة سواء كانت الظاهرة هي قدرات الفرد، ويقال عن الاختبارات أنه ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيماً مقصوداً ذات صفات محدودة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الاستجابات تسجيلاً دقيقاً.³

2- تعريف الاختبار:

لقد تعدت وتنوعت تعريفات الاختبار كل حسب المجال المستخدم فيه والغاية التي من أجلها يستخدم الاختبار.

فالاختبار في اللغة يحمل معني "التجربة" أو "الامتحان" وكلمة اختبره تعني "جربه" أو "امتحنه" ويطلق اسم "استخبار" أو "اختبار" على مقاييس الشخصية كما يقتصر استخدام اختبار على اختبارات القدرات بأنواعها المختلفة.⁴

فقد عرف بأنه أسلوب ووسيلة ومنهج تجريبي لتقويم حال أو عدة حالات، ويقول وجيه المحجوب بأنه قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ عملية دقيقة.⁵

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم.. الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية.. ط 1.. دار الفكر للطباعة والنشر: الأردن، 1999.. ص 28.

² ليلي السيد فرحات.. القياس والاختبار في التربية الرياضية.. ط 1.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2005م.. ص 35.

³ حسن عبد الجواد.. الكرة الطائرة.. الطبعة الخامسة.. دار الفكر للملايين: بيروت، 1977.. ص 7.

⁴ ليلي السيد فرحات.. نفس المرجع، 2005.. ص 35.

⁵ وجيه المحجوب.. علم الحركة.. بغداد، 1989.. ص 254.

ويضيف انتصار يونسى: هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن كمنبهات منظمة تنظيمًا مقصودًا وذات صفات محدودة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلًا دقيقًا.¹ ويرى كركندل وجويبر وجونسون في تعريفهم للاختبار "إن الاختبار أداة تستخدم للحصول على المعلومات عن أغراض وقد تكون عن طريق أسئلة على أوراق أو عن طريق المقابلة الشخصية أو الملاحظة حول المستوى الرياضي.²

ويرى من جهة أخرى فؤاد أبو حطب أن الاختبار هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد، في السلوك أو في عينة منه في ضوء معيار أو مستوى أو محك.³ وتستهدف الاختبارات وبصورة كبيرة قياس العديد من القدرات البدنية والمهارية والعقلية والاجتماعية، حيث توضع الاختبارات الخاصة لكل مكون من مكونات هذه القدرات وعلى ذلك فالاختبار طريقة من طرائق القياس التقويمية والتي تعتمد على التجربة.⁴

وتختلف الاختبارات حسب الحالات فهناك اختبارات نفسية وهناك اختبارات بدنية وهناك اختبارات مهارية، وهناك اختبارات وهناك اختبارات حركية.... الخ.

تتبع نوع المجال الذي نعمل فيه وفي هذا الخصوص يقول أحمد محمد خاطر، وعلي فهمي البيك " كثيرًا ما نستخدم الاختبارات في المجال الرياضي ولا شك أن فوائدها كثيرة فقد تصميم الاختبارات لقياس العديد من القدرات والاستعدادات العامة و الخاصة وكذلك النواحي العقلية والنفسية وغالب ما تستخدم الاختبارات للتقويم والتوجيه.⁵

3- الأسس العلمية للاختبار:

3-1- الصدق:

يعني أن يكون الاختبار صادقًا في قياس ما وضع من أجله، ويعتبر معامل صدق الاختبار أحد المعايير العلمية الهامة التي يجب أن يتأكد منها واضع الاختبار، فصدق الاختبار هو مقدرة على قياس ما وضع من أجله سواء كان صفة بدنية أو مهارة حركية أو سمة من السمات الشخصية.⁶

¹ محمد صبحي حسنين.. مرجع سابق، 1995.. ص 56.

² بسطو يسي أحمد، وعباس أحمد صالح.. طرق التدريس في مجال التربية الرياضية.. جامعة بغداد، 1984.. ص 154.

³ فؤاد أبو حطب، والآخرين.. التقويم النفسي، 1972.. ص 55.

⁴ خير الدين علي عويس.. دليل البحث العلمي.. ط 2.. مكتبة أنجلو المصرية: القاهرة، 1997، ص 42.

⁵ أحمد محمد خاطر، وعلي فهمي البيك.. القياس في المجال الرياضي.. ط 4.. دار الكتاب للنشر مدينة النصر: القاهرة، 1996.. ص 11.

⁶ كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسنين.. كرة اليد الحديثة.. ط 1.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2001.. ص 39.

3-2- الثبات:

يعني الثبات أن الاختبار يحقق نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة، ويتم التعرف على الثبات الاختبار باستخدام أساليب إحصائية عديدة، أهمها وأكثرها استخداما هي طريقة إعادة الاختبار، تضيف ليلي السيد فرحات أن الثبات بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة من تطبيقها.¹

ويتأثر الثبات الاختبار بثلاثة عوامل:

1- الطرق الإحصائية والتجريبية المستخدمة في تحديد وحساب معامل الثبات.

2- عوامل خارجية ومنها:

- خصائص أجزاء الاختبار من حيث نوعها ومدى تأثيرها بعوامل العشوائية في الأداء أو عدم الفهم أو عدم الوضوح المفردات.

- طول فترة أداء الاختبار.

- الظروف المحيطة بإجراء الاختبار (المكان، الجو.....الخ).²

3-3- الموضوعية:

تعني موضوعية الاختبار بقلّة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلفت المحكمون، فكلما قلّ التباين بين المحكمين دلّ ذلك على أن الاختبار موضوعي، وهذا يعني بأنه لو تم توجيه اختبار ما لمجموعة من المحكمين فإن النتائج التي تأتي عن آرائهم تكون متساوية. ويمكن التعرف على موضوعية الاختبار عن طريق التعرف على مقدار الفروق الفردية بين تقدير محكمين اثنين أو أكثر للأداء.

3-3-1- شروط تحقيق الموضوعية:

- يجب تبسيط إجراءات القياس لضمان الحصول على نتائج دقيقة.

- يجب استخدام أجهزة القياس الحديثة الموضوعية الإلكترونية للوصول إلى أداة النتائج في زمن بسيط.

- يجب عدم استخدام المعالجات الإحصائية المعقدة بل الأساليب الإحصائية البسيطة لتسهيل الحصول على النتائج.

- يجب متابعة تنفيذ الاختبار للأفراد المختبرين للتأكد من تنفيذ نفس الشروط والتعليمات والتسجيل للنتائج.

- يجب أن يكون المختبرون على درجة من الكفاءة لأداء الاختبارات حيث يتم اختبارهم ممن تتوافر فيهم الدافعية للأداء مع إدراكهم لأهمية الاختبار و الأداء الصحيح.³

¹ ليلي السيد فرحات.. مرجع سابق، 2005.. ص 144.

² أحمد محمد خاطر، وعلي فهمي البليك.. مرجع سابق، 1996.. ص 24.

³ ليلي السيد فرحات.. نفس مرجع، 2005.. ص 196.

4- خطوات بناء الاختبارات:

تتضمن الطرق الخاصة ببناء الاختبارات ناحيتين رئيسيتين هما:

أ- الخطوات التي يجب إتباعها عند بناء الاختبار.

ب- كيفية الربط بين وحدات الاختبارات المختلفة في هيئة بطارية اختبار.

ويتضمن الجزء التالي الخطوات الأساسية التي يمكن إتباعها عند بناء الاختبار، وكذلك توضيح كيفية الربط

بين وحدات الاختبار المختلفة في هيئة بطارية تقيس الجوانب الكلية للمهارة أو السمة أو الصفة أو القدرة.¹

وتتضمن خطوات بناء الاختبار ما يلي:

- 1- تحديد الغرض من الاختبار.
 - 2- تحديد الظاهرة المقيسة (المطلوب قياسها)
 - 3- تحليل الظاهرة وإعداد جدول المواصفات.
 - 4- تحديد وحدات الاختبار.
 - 5- الاختبار النهائي لوحدات الاختبار.
 - 6- إعداد شروط وتعليمات تطبيق الاختبار.
 - 7- حساب المعاملات العلمية للاختبار.
 - 8- إعداد الشروط والتعليمات النهائية للاختبار.
 - 9- تطبيق الاختبار وإعداد المعايير.
- ومن الملاحظ أن الخطوات السابقة تشكل الأسس الهامة لبناء أي اختبار.

5- شروط إعطاء الاختبارات:

إن تطبيق الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي، يجب أن يخطط له بعناية ودقة، لأن ذلك يوفر الوقت ويعطي نتائج أكثر دقة، ويعتبر تطبيق الاختبارات الحركية أصعب بكثير من تطبيق الاختبارات الكتابية التي تتطلب استخدام الورقة والقلم، لأن الاختبارات الحركية تتطلب تسجيل حركة المختبرين من مجموعة لأخرى، ومن مكان لآخر، كما أن الاختبارات الحركية غالباً ما تتطلب بعض الأدوات والمعدات اللازمة والإجراءات لتسجيل استجابات المختبرين.

وفيما يلي عرض بعض الأسس التي يجب مراعاتها عند تطبيق الاختبارات في مجال التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي.

1- تهيئة الظروف المثلى لتطبيق الاختبارات:

ينبغي تهيئة أنسب الظروف المادية والجسمية والنفسية التي ترتبط بالموقف الاختباري.

من أمثلة الظروف المادية ما يلي:

أ- أماكن أداء الاختبار وطريقة الاختبار.

¹ محمد حسنين علاوى، ومحمد نصر الدين رضوان.. مرجع سابق، 2000م.. ص 319.

ب- الهدوء أثناء تطبيق الاختبار.

ج- الإضاءة الجيدة.

د- درجة الحرارة المناسبة التي لا تؤثر على الأداء بصورة واضحة.

ومن أمثلة الظروف الجسمية والنفسية ما يلي:

- الوقت المناسب للمختبرين لأداء الاختبار.

- الحالة الجسمية للمختبرين، فالتعب على سبيل المثال يؤثر في قدرة الفرد على الأداء.

- الحالة النفسية للمختبرين فالمستوى العالي للتوتر والقلق والخوف من العوامل الهامة التي تؤثر على الأداء.

- الحالة الذهنية للمختبرين، إذ ينبغي تطبيق الاختبارات بعد إنهاء المدرسي أو عقب مجهود ذهني كبير.

2- تنظيم المختبرين: يقصد بذلك اتخاذ بعض الإجراءات والتدابير الإدارية والتنظيمية التي تكفل تنفيذ برامج القياس بسرعة وبدقة.

3- بطاقات تسجيل الدرجات وبطاقات تسجيل الإجابات.

4- اختيار المساعدين وتدريبهم.

5- اتخاذ بعض الإجراءات لتسهيل القياس وتوفير الوقت.

6- شرح الاختبارات للمختبرين.

7- إعداد التقارير وإعلانها على الطلاب.

8- إعداد الملفات والسجلات.¹

¹ محمد حسنين علاوى، ومحمد نصر الدين رضوان.. مرجع سابق، 2000.. ص 319.

خلاصة:

إن طرائق التدريب الحديثة لا بد أن تضع في أولوياتها استخدام الاختبارات والمقاييس كوسائل أساسية ومهمة لعملية التقويم الرياضي من أجل معرفة التطور الحاصل في النمو البدني والقدرات البدنية في شتى أنواع الأنشطة الرياضية، كون التقويم عملية منظمة لها أسسها ومبادئها وطرقها وأدواتها كما هي إحدى العمليات التربوية التي لا تقف أهدافها عند حد معرفة مدى التقدم الذي أحرزه الفرد المتعلم ومدى الذي وصلت إليه الأهداف المرغوبة من الانجازات فحسب وإنما تتعداه إلى ما يجب أن يقوم به المدرب من تعديل الخبرات التي يقدمها للرياضي، واعتبار القياس إحدى طرق التقويم الذي يشير إلى تلك الإجراءات المقننة والموضوعية، وكذا استخدام الاختبارات كطريقة من طرائق القياس التقويمية.

تمهيد:

عرفت كرة اليد تطورا سريعا في السنوات الأخيرة، وهذا يرجع إلى حسن إعداد اللاعبين من جميع النواحي، وخاصة البدنية منها على أساس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث. وكرة اليد تفرض على اللاعب بذل مجهود كبير خلال المباراة مع حسن التصرف في الأداء المهاري، وتنفيذ خطط اللعب المختلفة وتطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف الإعداد البدني وأنواعه وعناصر اللياقة البدنية وبعض اختبارات القدرات البدنية المقننة.

1- الإعداد البدني:

يعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، إذ يهدف الإعداد البدني إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية والنفسية وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية.

2- اللياقة البدنية:**1-2- تعريف Curetoin للياقة البدنية:**

هي أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيان أعضاء الجسم بوظائفه على أحسن وجه مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه، وعلى استطاعته لمواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد.

2-2- تعريف Batcher:

اللياقة البدنية تعني سلامة وصحة أعضاء الجسم.

3- مكونات اللياقة البدنية:

- القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة، التوافق، التوازن.

4- القدرات البدنية الأساسية:

هي القوة العضلية، التحمل، السرعة والمرونة والرشاقة.

5- أهمية الإعداد البدني:

- تطوير اللياقة الوظيفية والطبية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه وسلامته.
- إكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة.
- إكساب الفرد القوام الجيد المناسب.
- رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الإدراك السليم والتوفير المنطقي.
- تطوير سمات الفرد الشخصية والإرادية مثل الشقة بالنفس والمثابرة والجرأة.¹

6- أنواع الإعداد البدني:**1-6- الإعداد البدني العام:**

تعني تطوير جميع جوانب الرياضي بصورة شاملة ومتكاملة بدنيا ونفسيا، فالتقيد بهذا المبدأ يعد الأساس للوصول بالرياضي والفريق إلى المراتب العليا ويجب وضع خطة تدريبية كاملة حتى يزول الرياضي مختلف التمارين والألعاب والحركات خلال الوحدة التدريبية والتركيز على التخصص واختيار تمارين عامة لتطوير جميع المجاميع العضلية.

¹ عصام عبد الخالق.. التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات.. ط 11، 2003.. ص 123، 125.

هو العمل على رفع مستوى الفرد بدنيا وحركيا بصورة عامة متكاملة بالتقنية الشاملة المتزنة لجميع قدرات الفرد البدنية والحركية، ويعمل على تحسين كفاءة الفرد وظيفيا وبناء قاعدة واسعة للقدرات البدنية والحركية لتأهيل الجسم على تحقيق متطلبات المستويات العالية بسهولة وإتقان وبأقل مجهود بدني، مع قدرته على تحسين استعادة الشفاء من آثار الإجهاد وذلك برفع كفاءة أجهزته الحيوية واستعداداته، وتعتبر التمرينات البنائية العامة هي الوسيلة الرئيسية للأعداد البدني العام.¹

لهذا يجب مراعاة التكامل بصورة شاملة بتنمية وتطوير جميع قدرات الفرد البدنية، ومع الاتزان بين القدرات البدنية المتعددة، إذ يستخدم الأعداد الحركي جوانب عدة من القدرات البدنية التي تساهم في هذا الأداء، وعندما يتطلب الأداء قدرة كبيرة من القوة العضلية فإن ذلك يحتاج في نفس الوقت إلى مستوى من السرعة والرشاقة والمرونة وكذلك التحمل ولا يوجد قدرة بدنية منفصلة عن بقية القدرات، ولكن تختلف نسبة ظهورها في الأداء إلى مدى الحاجة إليها تبعا لنوع الأداء الحركي الممارس، أو الصفة الغالبة أو المميّزة لهذا الأداء هو الذي يعبر عنه إن كان التدريب للسرعة أو القوة العضلية أو التحمل.²

6-2- الإعداد البدني الخاص:

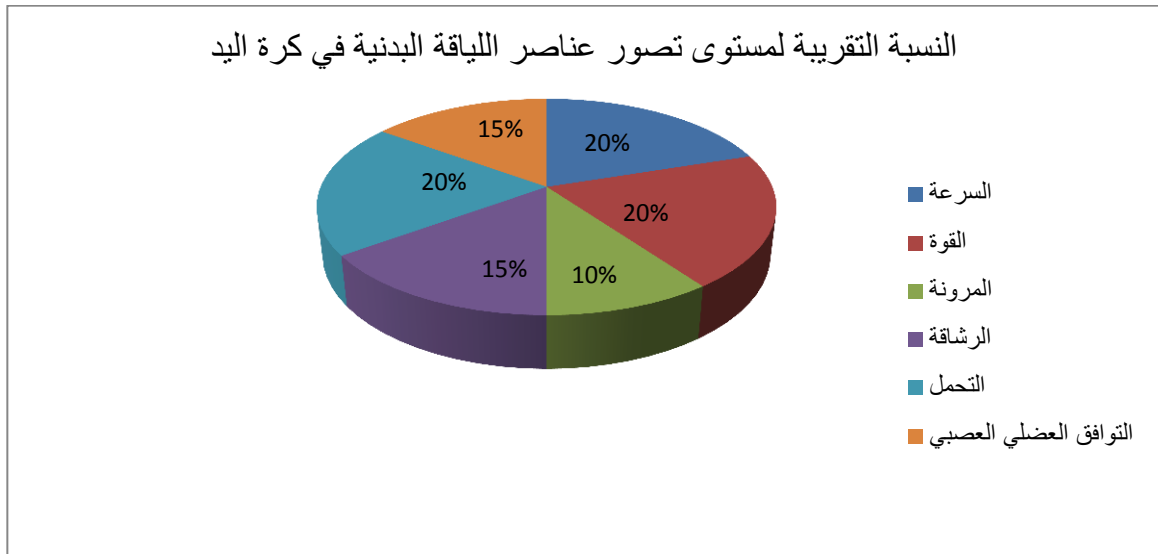
يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تكوير الصفات الحركية طبقا لنوع الرياضة التي يتدرب عليها اللاعب، وبهذا يجب استخدام تمارين بدنية خاصة لتطوير الرياضة أو الفعالية المختارة. ويتم هذا بعد تحديد المجموعات العضلية المشاركة في الأداء التقني للفاعلية والعمل على تنميتها وتطويرها، والصفة المميّزة للأعداد البدني الخاص هي ديناميكية الحركة. ويعتمد حجم وشدة تمارين الإعداد العام والخاص معا على مرحلة الإعداد التي يمر بها اللاعب، وحقيقة أن هناك علاقة كبيرة بين الأعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص، وهذه العلاقة متمثلة في استخدام الوسائل والأدوات التي تم استخدامها في الإعداد البدني العام، يتم استخدامها في الإعداد البدني الخاص والاختلاف يكون فقط في شكل التمارين ومحتواه.³

¹ محمد حسن العلاوي.. علم التدريب الرياضي.. ط 13.. القاهرة، 1994.. ص 80.

² عصام عبد الخالق.. مرجع سابق، 2003.. ص 127.

³ كمال جميل الرضي.. التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين.. ط 2.. عمان، الأردن، 2004.. ص 114، 115.

الشكل رقم (01): النسبة التقريبية لمستوى تطور عناصر اللياقة البدنية في كرة اليد:¹



7- عناصر ومكونات اللياقة البدنية:

أهم الصفات البدنية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة اليد وهي:

7-1- التحمل:

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال الزمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخططية بإيجابيه وفعالية دون أن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب.² يعرف داتشنوف Datchnof :

التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.³

7-1-1- أنواع التحمل:

التحمل ينقسم إلى نوعين هما:

أ- التحمل العام:

وهو أن اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة، دون صعوبات بدنية.

ب- التحمل الخاص:

هو الاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخططية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب.⁴

¹ محمد حسن علاوي، وآخرون.. الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات - تطبيقاً.. ط 1.. مركز الكتاب للنشر: مصر، 2003.. ص 4.

² Télamon (R): Football Techniques Nouvelle D'entraînement, Editio Ampfora: paris, 1990, page 125.

³ ريسان مجيد خريبط.. موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية.. الجزء الأول: جامعة بغداد، 1989.. ص 186.

⁴ طه إسماعيل، وآخرون.. كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني في كرة القدم.. ط 1.. دار الفكر العربي: مصر، ص 98.

ومن الممكن أن نقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو السرعة لقدرة طويلة، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية.¹

8- القوة العضلية:

تتطلب حركات لاعب كرة اليد القوة، في التصويب والارتقاء والدفاع تتطلب مجهودا عضليا وقوة دافعة، ويمكن تعريف القوة بأنها: المقدرة أو الوتيرة التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها.

8-1- أنواع القوة العضلية:

أ- القوة العامة:

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارين جمناستيك مثل التمرينات الأرضية وتمرينات بواسطة الكرة الطبية، التدريب الدائري....الخ.²

ب- القوة الخاصة:

يقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة.³

ج- القوة القصوى:

هي أكبر قوة يتمكن اللاعب بذلها بأقصى جهد إرادي.⁴

وقد تكون القوة القصوى حركية أو ثابتة ونشير هنا إلى أن هناك علاقة بين القوة ووزن الجسم.

د- القوة المميزة بالسرعة:

هي قدرة الجهاز العضلي العصبي التغلب على المقومات بانقباض عضلي سريع.

هـ- تحمل القوة:

يعرف بأنه مقدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على بذل جهد متعاقب حمل أقل من الأقصى لأطول فترة زمنية ممكنة قبل ظهور التعب.⁵

ويعرف أيضا: قدرة مقاومة الجسم على التعب العضلي عند إنجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة.⁶

9- السرعة:

يقصد بها قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي عللي سلامة الجهاز

العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية.⁷

¹ بطرس رزق الله... التدريب في مجال التربية الرياضية... جامعة بغداد: العراق، 1984.. ص 516.

² حنفي محمود مختار... الأسس العلمية في تدريب كرة القدم... دار الفكر العربي: مصر، 1998.. ص 67.

³ حنفي محمود مختار... مرجع سابق، 1998.. ص 67.

⁴ محمد جابر بريق... المنظومة المتكاملة في تدريب القوة وتحمل العضلي... منشآت المعارف: الإسكندرية، ص 65.

⁵ حسن السيد أبو عبده... الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم... مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني: الإسكندرية، 2001.. ص 77.

⁶ محمد إبراهيم شحاتة... تدريب الجمناز المعاصر... القاهرة، 2003.. ص 250.

⁷ Darhorff Martinhabi, téducotion pysiue et sportif, OPV, Alegria ? année 1993 ? page 72.

ويعرفها علي فهمي البيك: بأنها القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن.¹
 السرعة: القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافع الجسم أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن.
 - إن سرعة الرياضي على اختلاف أنواعها عبارة عن قدرته على تأديته حركاته في أقصر وقت.
 - وحسب Weineck, Fre السرعة: هي القدرة التي تسمح على تأسيس حركات الآليات العصبية العقلية والخصائص التي تملكها العضلة بتحرير القوة وتطويرها والقيام خلال ظروف معينة بحركات في أقصر وقت ممكن.

9-1- أنواع السرعة:

أ- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة، سرعة زمن الرجوع):

تعرف بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن وبالتالي يتضح لنا أن هناك فاصلا زمنيا بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة اللاعب له، وهناك ثلاثة أنواع من سرعة رد الفعل:
 - سرعة رد الفعل البسيط.
 - سرعة رد الفعل المركب.
 - سرعة رد الفعل المنعكس.

ب- سرعة الحركة الوحيدة:

تعرف بأنها إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن ومن مظاهر رفع الجلة والتصويب، والبدء في السباحة والوثب ومن الملاحظ أنها كلها حركات مغلقة.

ج- سرعة الحركة المركبة:

تعرف بأنها إنجاز أكثر مهارة حركية لمرة واحدة في أقل زمن ممكن ومن مظاهره الوثب واستلام الكرة.

د- سرعة تكرار الحركات المتشابهة:

تعرف بأنها إنجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن من مظاهرها العدو والجري والدراجات والمشي.²

10- المرونة:

يستخدم مصطلح المرونة في المجال الرياضي للدلالة على قدرة المفاصل للوصول للمدى الطبيعي الذي يسمح به التركيب التشريحي للمفصل عند تحركه، ومن المعروف أن الكثير من مفاصل الجسم لا تسمح للفرد إلى بقدر معين م المرونة بما يتناسب مع تكوينه التشريحي، وذلك عن طريق الأربطة والعضلات التي تصل هذه المفاصل وعلى ذلك تتوقف مرونة المفاصل وعلى قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الإمتطاط.

10-1- تعريف المرونة:

هي مجموعة من الحركات التي يسمح بها مفصل واحد أو مجموعة من المفاصل وهي عنصر خاص لكل مفصل وليس عنصرا عاما.

¹ علي فهمي البيك.. أسس إعداد لاعبي كرة القدم.. دار الفكر العربي: القاهرة، ص 90.

² مفتي إبراهيم حمادة.. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة.. دار الفكر العربي: 1988.. ص 161 ، 162.

وعرفها جيبستل: القدرة على استخدام العضلة خلال أقصى مد حركي لها وهي القدرة على حركة المفصل سواء كان ذلك أثناء الشدة أو اللف أو الثني.

وتعني أيضا قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة.¹ ويعرفها Free Harre: المرونة هي قدرة الرياضي على أداء الحركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل.²

10-2- أنواع المرونة:

تتحدد أنواع المرونة حسب ما يلي:

- نوع المفصل المشترك في العمل الحركي.
- نوع الحركة (وحيدة - متكررة - مركبة).
- متطلبات الحركة من الانقباض العضلي.

10-2-1- نوع المفصل المشترك في العمل الحركي:

- المرونة العامة: وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم.
- المرونة الخاصة: هي المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي.

10-2-2- نوع الحركة (وحيدة - متكررة - مركبة):

- أ- مرونة إيجابية: قدرة المفصل على العمل الأقصى مدى له بواسطة العضلات العامة دون مساعدة خارجية.
- ب- مرونة سلبية: هي قدرة المفصل على العمل الأقصى مدى له بمساعدة خارجية.

10-2-3- متطلبات الحركة من الانقباض العضلي:

- مرونة ثابتة: هي مدار الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها ثم الثبات فيها.
- مرونة حركية: هي أقصى مدى حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة.³

11- الرشاقة:

11-1- مفهوم الرشاقة:

يرى ماينل الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الحركي الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.⁴

ويعرفها هارت: "أنها قابلية الفرد على السيطرة التوافقات الخفيفة وقابلية التعلم السريع للحركة الرياضية، وتطبيق فن الأداء الحركي بشكل جد مناسب وفق متطلبات التغير السريع والمجدي بما يتناسب والوضع المطلوب."⁵

¹ كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسنين.. اللياقة البدنية ومكوناتها.. الطبعة الثالثة.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1997م.. ص75.

² Corheongoel Football de Lecoleauxassociation .edutionreunue p. s pais page13.

³ Dekarmouredine et Autichai que d'eveluationphgisi que ses athlètes. Imprenerie du pion sportif Alger. 1990. Page13.

⁴ حنفي محمود مختار.. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم.. دار الفكر العربي: مصر، 1998.. ص67.

⁵ قاسم حسن حسين.. علم التدريب في الأعمار المختلفة.. دار الفكر للنشر: عمان، ص300.

11-1-1- أنواع الرشاقة:

هناك نوعين للرشاقة هما:

أ- الرشاقة العامة:

- تعني قدرة الرياضي على حل واجب حركي أو عدة واجبات حركية في نوع الفاعلية أو اللعبة الرياضية وفق تصرف سليم.

- هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية.¹

ب- الرشاقة الخاصة:

- تعني القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص بنوع النشاط الممارس وهي الأساس في أتقان المهارات الخاصة بالعبة.²

- وتعني تنمية الأداء الحركي وفق تنسيق خاص وتكون الحركة خلال النشاط الرياضي، حيث تختلف باختلاف فن الأداء الحركي.³

12- بطارية الاختبارات:

12-1- اختبار كوبر Test Couper 12 دقيقة:

هذا الاختبار شائع الاستخدام في المجال الرياضي بصفة عامة وسوف نعرض هذه المستويات الخاصة بلاعب كرة اليد.

12-1-1- غرضه:

قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، أي قياس القدرة الهوائية بشكل رئيسي.

12-1-2- وصف الاختبار:

يتخذ اللاعبون الاستعداد خلف خط البداية حيث يقوم اللاعبون بالجري حول المضمار أو ملعب كرة القدم لمدة 12 دقيقة يحاول فيها الرياضي قطع مسافة أكبر، وعندما يعلن المدرب صفارة انتهاء الزمن يتم تسجيل عدد اللفات لكل لاعب.

12-2- اختبار تحمل القوة لمدة 5 دقائق اختبار هانز Test De Hanz:

12-2-1- غرضه:

قياس تحمل القوة

12-2-2- وصف الاختبار:

يتكون الاختبار من ستة (6) وحدات متتالية يقوم اللاعب بأدائها بالترتيب التالي:

- الانبطاح المائل:ثني ومد الذراعين لمدة (60 ثانية) يسجل أكبر عدد من التكرارات.

¹ حنفي محمود مختار.. مرجع سابق، 1998.. ص 68.

² قاسم حسن الحسين.. مرجع سابق.. ص 306.

³ حنفي محمود مختار.. نفس المرجع، 1998.. ص 67.

- رقاد الذراعين (خلف الرأس) الوصول لوضع الجلوس الطولي ولمس الفخذين بالكوعين لمدة (60 ثانية) يسجل أكبر عدد من التكرارات.

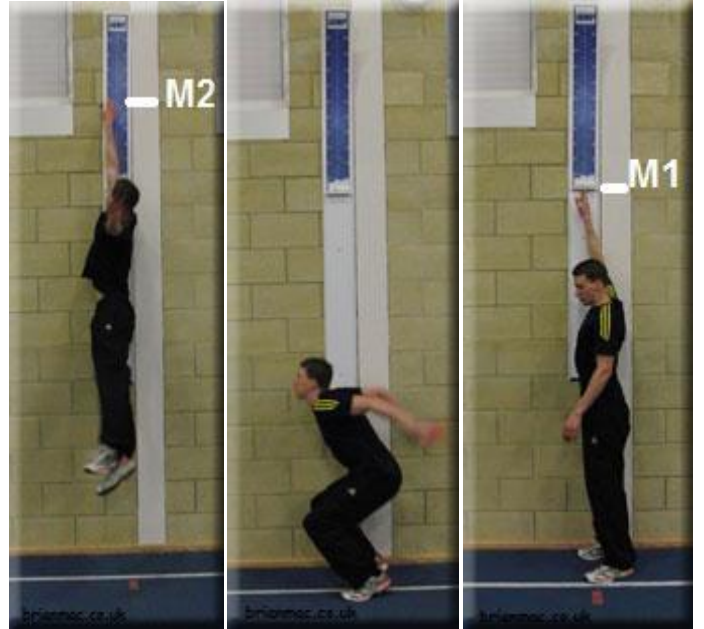
- من وضع الرقاد رفع الرجلين جانبا لمدة (60 ثانية) يسجل أكبر عدد من التكرارات.
الجلوس من الرقاد مع رفع الرجلين عن الأرض مفردتين ومضمونتين للمسهما باليدين من اعلي نقطة فوق الجسم لمدة (60 ثانية) يسجل أكبر عدد من التكرارات.
يلاحظ أداء التمارين بشدة عالية.

- الوثب لأعلى من وضع ثني الركبتين كاملا لمدة (30 ثانية) يسجل أكبر عدد من التكرارات.

12-2- اختبار القوة العضلية:

12-2-1- اختبار الوثب العمودي:

الشكل رقم (02): الوثب العمودي:



12-2-2- غرضه: قياس قوة الدفع (الوثب لعضلات الرجلين، (القوة المميزة بالسرعة).¹

12-2-3- الأدوات المستخدمة:

لوحة خشبية موضوعة أو مثبتة على الحائط مدرجة بالسنتمترات أو مقياس على الحائط ارتفاعه لا يقل عن 4 متر، التدرج يبدأ على بعد متر عن الأرض، ويستعمل اللاعب قطعة الطباشير ليحدد ارتفاعه أثناء الوثب.

12-2-4- وصف الاختبار:

- يقف المختبر بأحدي جانبيه مواجهة الحائط، والكعبين معا مع مسك الطباشير بيده القريبة من الحائط مع الاحتفاظ بكعبيه على الأرض، ويضع علامة بالطباشير على الحائط في أعلى مكان تصل إليه الطباشير التي يبين أصابع يده.

¹ أمر الله أحمد الباسطي.. الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم - تخطيط تدريب - قياس.. دار الجامعة الجديدة بالإسكندرية: القاهرة، 2001.. ص 243، 244، 249، 250، 228.

- يقوم المختبر بثني الركبتين لأسفل مع الاستمرار في رفع يده إلى الأعلى.
- يقوم المختبر بالوثب لأعلى بقدر المستطاع ويضع علامة أخرى بنفس اليد في أعلى مكان وصل إليه بالقفز لأعلى مع الاحتفاظ باستقامة جسمه.

12-2-5- تعليمات إضافية:

- عدم أداء محاولتين أو اهتزازات متكررة للاستعداد للوثب لأعلى.
- أن تكون قطعة الطباشير عند أصبعه الأوسط والذراع الأخرى بجانب الجسم.
- يقوم المختبر بثني الركبتين لأخذ الدفعة للوثب لأعلى.

12-2-6- حساب النتيجة:

- يسجل اللاعب المسافة بين الخط الذي وصل إليه من خلال الوقوف والذراعان مفردتان عاليا والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب.

- يعطي اللاعب ثلاث محاولات وتسجل أحسن محاولة.¹

12-3-3- اختبار قوة عضلات الذراعين:

12-3-1- غرضه:

قياس قوة الدفع الجانب للذراعين.

12-3-2- وصف الاختبار:

- يقوم اللاعب من وضع الوقوف حمل كرة طبية في كف بجانب الكتف ويكون وزن الكرة من 4 إلى 5 كلغ، من هذا الوضع يقوم اللاعب بدفع الكرة جانبا دون التحرك من مكانه (أي من وضع الوقوف).

12-3-3- حساب النتيجة:

تقاس المسافة من وضع الوقوف حتى نزول الكرة لأفضل محاولة من ثلاث محاولات.

12-4-4- اختبار السرعة:

12-4-1- غرضه: قياس السرعة القصوى.

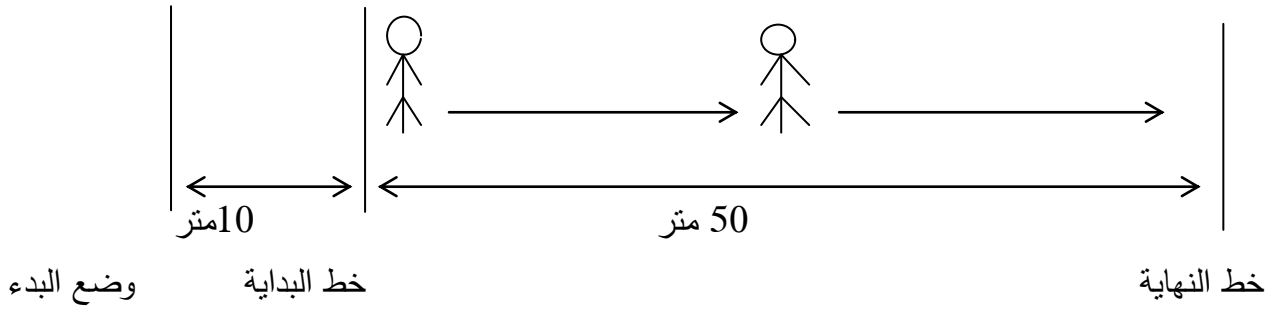
12-4-2- اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 متر:

- يقف اللاعب على خط يبعد عن خط البداية من 10 أمتار وعند إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بسرعة تزايدية حتى يصل أقصاها عند خط النهاية حيث يقوم المدرب بتسجيل النتائج بواسطة ساعة أو مقاتيية.⁽²⁾

¹ أمر الله أحمد الباسطي.. مرجع سابق، 2001.. ص 228، 229.

² ليلي السيد الفرحات.. القياس والاختبار في التربية البدنية.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2001.. ص 243، 244.

الشكل رقم (03): اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 متر:



12-5- اختبار العدو لمسافة 30 متر:

12-5-1- غرضه: قياس سرعة الجري.

12-5-2- طريقة أداء الاختبار:

يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له ويتم حساب الزمن من البداية.¹

12-6- اختبار المرونة:

12-6-1- اختبار ثني الجذع من الوقوف:

12-6-2- غرضه: قياس مرونة العمود الفقري ومطاطية عضلات خلف الفخذ.

12-6-3- وصف الاختبار:

يتم الاختبار باستخدام منضدة مثبت عليها مسطرة مرقمة، ونقطة الصفر تكون على حافة المنضدة، يصعد اللاعب على المنضدة، ومن وضع الوقوف دون ثني الركبتين يثني الجذع للأسفل ببطء محاولاً تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني للأسفل.²

12-7- اختبار الرشاقة:

12-7-1- الجري الزجاجي حول الحواجز الأربعة:

12-7-2- غرضه: قياس الرشاقة والتوافق.

12-7-3- وصف الاختبار:

يقوم اللاعب بالجري المتعرج حول القوائم الأربعة حيث يبعد القائم الأول عن خط البداية 3.60 متر ويبعد كل قائم عن الآخر بمسافة 2.50 متر ويحاول اللاعب تجنب لمس القوائم أثناء الجري ذهاباً وإياباً.

¹- أمر الله أحمد الباسطي.. مرجع سابق، 2001.. ص 257، 262.

²- كمال جميل الرضي.. مرجع سابق، 2004.. ص 87.

خلاصة:

إن المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد هي من أولويات اللعبة خاصة منها القوة العضلية والتحمل والسرعة. لذا وجب على المدربين الإلمام بالمبادئ الأساسية في تطوير جميع النواحي البدنية للاعب كرة اليد محترمين بذلك خصائص ومميزات المراحل العمرية للاعبين. وحتى يتمكن اللاعب من تحقيق الإعداد البدني الجيد يجب إتباع نظام تدريبي مخطط له بدقة وموضوعية. وتعد الاختبارات البدنية من العوامل المهمة التي ترمي إلى ترسيخ مبادئ العمل المبرمج، وإلى تحسين اللياقة البدنية وتطويرها.

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة اليد واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من الأطفال والشباب من كلا الجنسين فرغم عمرها القصير نسبيا إذا ما قورنت بعمر بعض الألعاب الأخرى فقد استطاعت هذه الرياضة أن تقفز إلى مكان الصدارة في عدد ليس بقليل من الدول في بعض السنين.

ها بالإضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي وتروبيحي في معظم دول العالم.

كما أن كرة اليد بما تتضمنه من مهارات حركية متنوعة تتطلب من ممارسها امتلاك العديد من القدرات الحركية العامة والخاصة وبشكل خاص القوة العضلية والسرعة والتحمل كما أنها تتطلب امتلاك قدرات عقلية ونفسية مضافة إلى مهارات وفنون اللعبة الفردية والجماعية

لمرحلة المراهقة أهمية بالغة في حياة الإنسان، ذلك لأنها مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرجولة أو الرشد، حسب ما حدده واتفق عليه معظم العلماء، وما يتعرض له المراهق من تغيرات وعقبات تجعله متوترا نفسيا.

فهي المرحلة الفاصلة وفيها تظهر السمات الأولية لشخصية الفرد، وفيها يكتمل النضج البدني، الجنسي، العقلي والنفسي.

سنتطرق في هذا الفصل الذي ينقسم إلى موضوعين هما كرة اليد والمراهقة في كرة اليد، سنتحدث عن التعريف باللعبة وتاريخها وتطورها وأهم المتطلبات التي يحتاجها لاعب كرة اليد، أما بالنسبة للمراهقة سنتحدث عن التعريف بالفئة ومميزات المراهقة.

1- تعريف كرة اليد:

من الألعاب الرياضية القديمة، تجري ما بين فريقين يتألف كل فريق منها من سبعة لاعبين (خمسة احتياطيين)، تتضمن بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين بها قواعد وقوانين ثابتة.¹ إن طبيعة الأداء في كرة اليد تعتمد على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية سواء الدفاعية أو الهجومية بالكرة أو بدونها، وتوظيف تلك المهارات أثناء القيام بالعمل الخططي، وتختلف طبيعة الأداء في كرة اليد وتتنوع ما بين العدو السريع بالكرة أو بدونها إلى الجري والتوافق، وترجع عمليات التغير في الأداء إلى طبيعة سير المباراة، حيث تخضع لعبة كرة اليد للمواقف الحركية المختلفة والمتغيرة بحيث لا يوجد ظروف ثابتة للأداء والمواقف لارتباطها بحركات المنافس ومواقفه.² أصبحت كرة اليد حاليا أكثر ممارسة على المستوى دول العالم في مختلف الأعمار والأجناس، وتعتمد في أساسها على سرعة التنقل بالكرة إلى منطقة الخصم باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير، التتظيط، الخداع،.....الخ.

تتخلل لعبة كرة اليد بعض القوانين منها:

- عدم المشي بالكرة أكثر من ثلاث خطوات.
- عدم إبقاء الكرة في اليد أكثر من ثلاث ثواني.
- عدم التكرار في التتظيط الكرة بعد مسكها.
- عدم مسك الكرة مرتين متتاليتين دون سقوطها على الأرض.
- عدم دخول المنطقة المحرمة (منطقة 2 أمتار)الخ.³

2- تاريخ كرة اليد:

تعتبر رياضة كرة اليد من الرياضات الحديثة نسبيا، وقد ظهرت ثلاث ألعاب مماثلة في نهاية القرن الميلادي الماضي وبداية هذا القرن الحالي وهي الألعاب التالية:

- أ- هزنا.
- ب- هاندول.
- ت- طوربال.

¹ خلود مانع الزبيدي.. موسوعة الألعاب الرياضية.. دار دجلة: عمان، 2008.. ص2000.

² كمال درويش، وآخرون.. الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد.. القاهرة، 1998.. ص 18.

³ Modification règlement jeux Hand-b.U.F.A.H.B.: Ministère de jeunesse et de sport

وتعتبر تلك الرياضات إرهاب رياضي لظهور كرة اليد الحالية وفي موجز قصير نتعرف على تلك الألعاب المشابهة لكرة اليد نلخصه فيما يلي:

أ- لعبة الهزنا:

ظهرت هذه اللعبة في براغ بتشكوسلوفاكيا عام 1892 على يد رجلان هما فتسلاف كرس، وكرستوف أنتونين وكتب قانون هذه اللعبة عام 1905 م وتلعب على فترتين كل منها 25 دقيقة، وطول الملعب 48 مترا، وعرضه 32 مترا، وبكرة أكبر من الكرة الحالية، وعدد اللاعبين سبعة لا يستطيعون الانتشار في أجزاء الملعب فيما عدا لاعبين في الوسط في مقدورهم الانتشار في أي مكان في الملعب فيما عدا المنطقة المحرمة، والطرء في لعبة الهزنا خمس وعشر دقائق، وفي عام 1920 ظهر في تلك البلاد اتحاد للعبة ونظم دوري لها و ما زلت تمارس هناك إلى وقتنا الحالي، إلى جانب رياضة كرة اليد الحالية.

ب- لعبة هاند أبديول:

ظهرت هذه اللعبة المشابهة لكرة اليد في الدانمارك عام 1898 م على يد ناظر لمدرسة يدعى هولكرينزلن.

ج - لعبة طوربال:

ظهرت هذه اللعبة المماثلة تقريبا لرياضة كرة اليد في ألمانيا عام 1910 م حيث يرجع ابتكارها إلى السيد هيرمن بضمن وتمارس في ملعب مماثل لملعب كرة اليد الحالب ومنطقة المرمي خمسة أمتار فقط.

- عام 1917 أنشأ الألماني كارشلنس ملعب كرة اليد الكبير مثل ملعب كرة القدم، وظلت كرة اليد تمارس في ملعب كرة القدم حتى عام 1920 م حيث يتكون الفريق من إحدى عشر لاعب، واقتبست قوانينها ما الألعاب السالفة الذكر المماثلة لكرة اليد، وأبرز ما فيها أنك تستطيع التحرك بالكرة وعمل تنطيط ثم تمسك بها، ثم تكرر ذلك، كما أن هناك تسلل، وقد اشتقت تلك اللعبة من قواعد لعبة كرة القدم ولعبتين ألمانيتين هما "رافال" و "كوربال شيل".

1920 م: أول دوري رسمي لكرة اليد في ألمانيا شارك فيه 22 فريق.

1921 م: أول مباريات دولية لكرة اليد أقيمت في النمسا.

1926 م: أول مؤتمر للاتحاد الدولي لكرة اليد.

1935 م: أول مباراة دولية في الصالات الداخلية بين السويد والدانمارك.

1936 م: إعادة انبثاق الاتحاد الدولي لكرة اليد في كوبنهاجن بالدانمارك والذي استمر هناك حتى عام 1950 حيث انتقل إلى مدينة بازل بسويسرا ولا يزال هناك حتى الآن.

1950 م: بدأ ممارسة كرة اليد في الملاعب الصغير تشبه الملعب الحالي.

1966 م: بدأ البطولات الدولية لكرة اليد داخل الصالات المغلقة.

1972 م: دخول رياضة كرة اليد ضمن برنامج الألعاب الأولمبية الحديثة "دورة ميونيخ 1972 م".

1975 م: تشكل الاتحاد العربي لكرة اليد.¹

¹ أسامة رياض.. الطب الرياضي وكرة اليد.. مركز الكتاب للنشر: مصر، 1999.. ص1.

3- متطلبات الأداء في كرة اليد:

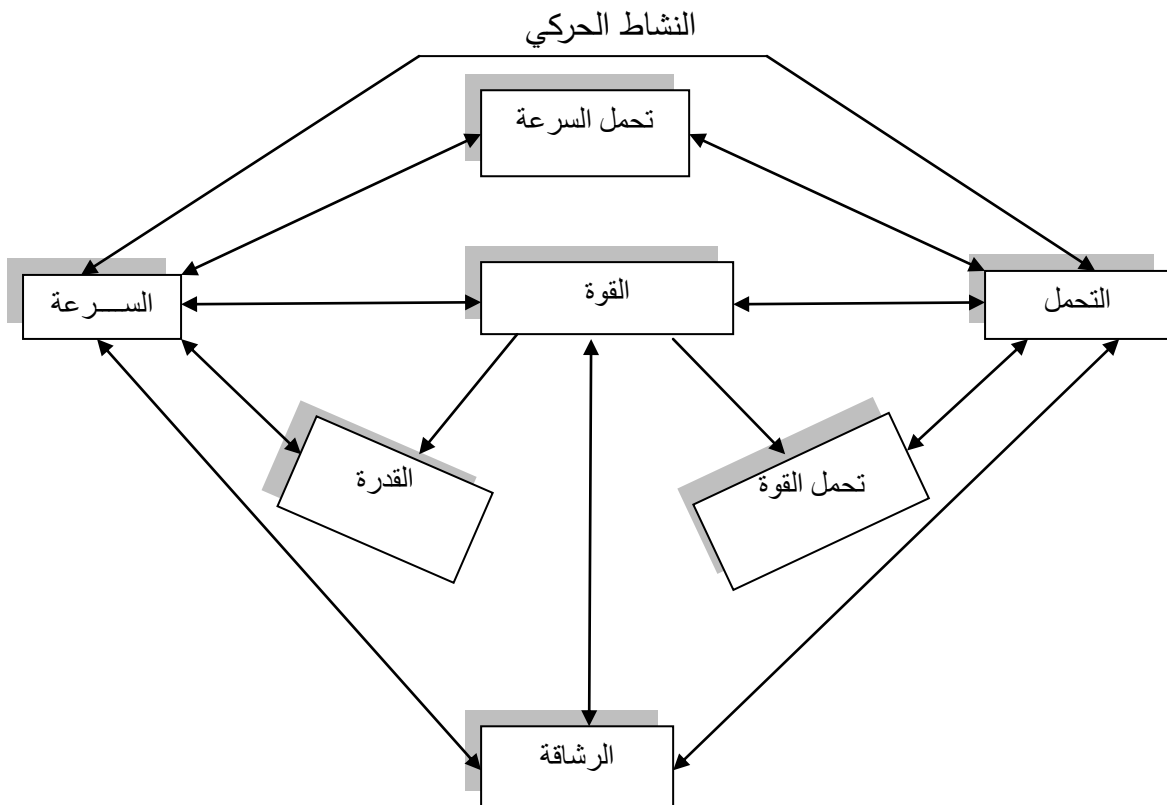
3-1- المتطلبات البدنية:

كما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة اليد، أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية والفترية، والسنوية وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللعب في كرة اليد صفات بدنية للأعداد البدني العام، وصفات بدنية الإعداد، حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية، على أن يكون مرتبطاً بالأعداد البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب.¹

فالحمل البدني المرتفع الشدة للاعب كرة اليد يحتاج إلى قوة بدنية وتحمل عضلي حتى يرتفع مستوى كفاءته الحيوية، وتنمو لديه سرعة الحركة وينجح في حسم الصراع الفردي لصالحه.

وباختصار فإنه لا بد وأن يمتلك لاعب كرة اليد الصفات البدنية التي تسمح لهب أن يؤدي المباراة وهو في كامل كفاءته الحيوية، وتنمو لديه سرعة الحركة وينجح في حسم الصراع الفردي لصالحه، وباختصار فإنه لا بد وأن يمتلك لاعب كرة اليد الصفات البدنية التي تسمح له بأن يؤدي المباراة وهو في كامل كفاءته الحيوية وحتى نهايتها، وكذلك الصفات البدنية الخاصة التي تمكنه من أداء الجوانب المهارية والخططية بالصور المطلوبة.

الشكل رقم (04): الصفات البدنية للاعب كرة اليد.



¹ محمد حسن علاوى، وآخرون.. الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات - تطبيقات.. مركز الكتاب للنشر: مصر، 2003.. ص3.

3-2- المتطلبات المهارية:

المتطلبات المهارية في كرة اليد تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة، أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري، الذي يهدف إلى الوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة اليد بحيث أي ظرف من ظروف المباراة، ويمكن حصر المتطلبات المهارية للاعبي كرة اليد فيما يلي:

3-2-1- المتطلبات المهارية الهجومية لاعبي الميدان:

• المتطلبات المهارية الهجومية بدون كرة:

- وضع الاستعداد الهجومي.
- البدء والعدو.
- التوقف.
- الجري بالظهر والجري الجانبي.
- الجري مع تغيير سرعة واتجاه الجسم.
- التحرك الترددي.
- الخداع- الحجز - المتابعة.¹

• المتطلبات المهارية الهجومية بالكرة:

- مسك الكرة باليد.
- تمرير الكرة.
- استقبال الكرة.
- التصويب على المرمى.
- تنطيط الكرة.

3-2-2- المتطلبات المهارية الدفاعية للاعبي الميدان:

• المهارات الدفاعية الأساسية للدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة:

- التحركات الدفاعية.
- التوقف.
- حجز المهاجم.
- تقادي الحجز.

¹ محمد حسن علاوى، وآخرون.. مرجع سابق، 2003.. ص 4.

- المهارات الدفاعية الأساسية من مهاجم مستحوذ على الكرة:
 - إعاقه التمريرات.
 - إعاقه التصويبات.
 - التصدي للمراوغة (الخداع).
 - الدفاع ضد تنطيط الكرة.
 - الدفاع ضد حركة المتابعة بعد الحجز.

3-3- المتطلبات الخططية:

عندما نتكلم عن الخطط اللعب في كرة اليد، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس، ويمكن حصر المتطلبات الخططية فيما يلي:

1- المتطلبات الخططية الهجومية وتتضمن:

- خطط هجومية فردية.
- خطط هجومية جماعية.
- خطط هجومية للفريق.
- خطط هجومية للحالات الخاصة.

2- المتطلبات الخططية الدفاعية وتتضمن:

- خطط دفاعية فردية.
- خطط دفاعية هجومية.
- خطط الدفاع للفريق.
- خطط دفاعية للحالات الخاصة.

3- المتطلبات الخططية الهجومية لحارس المرمى وتتضمن:

- تمرير الكرة (من داخل منطقة المرمى).
- الاشتراك في الهجوم.

4- المتطلبات الخططية الدفاعية لحارس المرمى وتتضمن:

- اللعب الدفاعي لحارس المرمى.
- التعاون مع المدافعين.
- الدفاع في حالة الهجوم الخاطف.¹

¹ محمد حسن علاوى، وآخرون.. مرجع سابق، 2003.. ص5.

فالمباراة في كرة اليد تجري في مواقف معقدة متتالية، ولتنفيذ الجمل أو النشاطات الخطية واتخاذ القرارات الصحيحة المتعلقة بها، فإن ذلك يستدعي سرعة الاستثارة لتحليل المواقف وتفسيرها، والاختبار الصحيح لطريقة وأسلوب تنفيذ الواجبات والمهام التي تظهر أمام اللاعبين لتحقيق الغرض المناسبة في اللحظة المناسبة.

3-4- المتطلبات النفسية:

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لمالية التدريب الرياضي، وذلك بهدف التطوير والارتقاء بالأداء والوصول لأعلى المستويات الرياضية. فنظراً للأداء الحديث في كرة اليد، فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية والإقليمية والأولمبية والعالمية تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق بالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخطي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة، والتوتر، والخوف، وغيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً ورئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات.¹

¹ محمد حسن علاوى، وآخرون.. مرجع سابق، 2003.. ص 6، 7.

❖ خصائص المرحلة العمرية (15 - 17) سنة.

1- التعريف بفئة الأشبال:

1-1- تحديد وتعريف فئة أشبال (15 - 17) سنة:

إذا تحدثنا عن سن الأشبال أو المرحلة الممتدة ما بين (15 - 17) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلتزم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولاً التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقته مع تحديد اتجاهته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

1-1- مميزات فئة الأشبال (15 - 17) سنة (المراهقة):

1-2- النمو الجسمي:

أن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو، هما النمو الفيزيولوجي والنمو العضوي.

ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهر الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي إلى الانطواء والانسحاب.¹

2- تعريف المراهقة:

ظهر مصطلح المراهقة كما يشير إليه قاموس الاشتقاق للغة الفرنسية "بلوش" و "قاربون" في القرن من ذلك ظهر مصطلح مراهقة ويشير بوضوح ودقة إلى المظهر الأساسي في الحياة الإنسانية.²

1-2- اصطلاحاً:

مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXER ومعناها التدرج نحو النضج البدني والنفسي والجنسي والعقلي والانفعالي.³

2-2- لغة:

هي مصدر من رَهَقَ رَهَقاً، مراهقة، وهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم.

المراهق: هو الفتى الذي يدنو من الحلم والمراهق أيضاً هو الطيعان والزيادة في ذلك يمثل الحياة الانفعالية للمراهق.⁴

¹ نوري الحافظ.. المراهق.. ط 2.. المؤسسة العربية للدراسات والنشر: القاهرة، 1990.. ص 48.

² G. liejdelyK. psychologie et education tome 2.10 dolescentfernan MATH en 1971. Page17.

³ مصطفى فهمي.. سيكولوجية الطفولة والمراهقة.. دار مصر للطباعة: القاهرة، 1944.. ص 207.

⁴ عبد المجيد محمد الهاشمي.. علم النفس التكويني أسس تطبيقية.. مكتبة الخانجي، 1976.. ص 186.

3- تعريف الدكتور فؤاد البهي السيد:**3-1- المراهقة:**

بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق اكتمال النضج بهذا تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفتى إلى 21 سنة وهي تمتد من البلوغ إلى الرشد والمراهقة بمفهومها العام هي المرحلة التي تبدأ من البلوغ وتنتهي إلى بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.¹

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، تتطلب المزيد من القوة العضلية.²

4-النمو العضلي:

من الملاحظة لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نمو العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة.³

5- النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، يصبح قادرا على الانتماء للجماعة.⁴

6- النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسيير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى تركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان.

والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافق وانسجاما، ويزداد عنده " زمن الرجع" وهو زمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة.

¹ فؤاد البهي السيد.. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة.. ط 4.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1985.. ص 275.

² محمد حسن علاوى.. سيكولوجيا التدريب والمنافسة.. ط 7.. دار المعارف: القاهرة، 1992.. ص 147.

³ نوري الحافظ.. مرجع سابق، 1990.. ص 69.

⁴ محي الدين مختار.. محاضرات فيعلم النفس الاجتماعي.. ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية: الجزائر، 1982.. ص 33. 102.

7- النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثتها بسبب التغيرات التي تحدث، لكن بتقدم سن المراهق تأخذ الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تنزن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها. وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ، ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماما لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته.¹

¹ حامد عبد السلام زهران.. علم النفس نمو الطفولة والمراهق.. ط 4.. علم الكتب: القاهرة، ص 339.

خلاصة:

إن تطرقنا لهذا الفصل من البحث النظري ما هو إلا إشارة للتعريف بتاريخ كرة اليد، حيث تعد من الألعاب الجماعية التي يغلب عليها طابع الاحتكاك والاندفاع البدني، كما أنها تتطلب تركيز جيداً في الهجوم والدفاع. وكرة اليد هي رياضة متكاملة تتطلب جهداً طاقوياً كبيراً، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة في التنفيذ والقوة في القذف والتسديد نحو المرمى لبلوغ الهدف وهذا لا يكون إلا بالتحضير الجيد على المستوى البدني والتقني والتكتيكي.

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة حساسة للغاية وأصعبها في حياة الفرد وذلك راجع لعدة تغيرات عقلية وجسمية ونفسية... إلخ، حيث وصف (ستانلي) هذه التغيرات بأنها العواصف والتوتر وشدة الصراعات النفسية تسودها معاناة وإحباط وقلق ومشكلات وصعوبة التوافق.

لهذا يجب مراعات المناهج النفسية التربوية بدلاً من أن تقف عائفاً أمام المراهق مما يؤدي إلى انحلال خلقي، لهذا يجب توفير حاجيات ومتطلبات هذه الفئة الحساسة من مرافق ترفيهية ورياضية، من أجل ضمان مستقبل أحسن.

تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات الميدانية الخاصة به أهم خطوة في بحث العلمي، التي يجب على الباحث إن يدركها ويتقن خطواتها، حيث لا بد له إن يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة تجعل من بحثه دراسة منظمة، وعليه أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف البحث.

في هذا الفصل سنبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل مشكلة البحث وسنوضح المجالات التي يتم إجراء فيها البحث من مجال مكاني وزماني ونحدد كل من مجتمع الدراسة والعينة المختارة ونوع المنهج المتبع.

* الدراسة الاستطلاعية:

- قبل الشروع في تطبيق بطارية الاختبارات على اللاعبين التي أردنا إجرائها، قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للعمل وهذه الخطوات يمكن حصرها فيما يلي:
- قمنا بزيارة إلى الرابطة الولائية لكرة اليد وذلك لتسهيل مهمتنا الميدانية والتعرف على مجتمع وعينة البحث والإمضاء على (تسهيل المهمة التي منحتنا إياها الإدارة).
 - قمنا بزيارة فريق الجمعية الرياضية لبلدية القادرية على مرحلتين:
 - المرحلة الأولى:** تعرفنا على مدرب الفريق وأعطانا فكرة عن أشبال الجمعية الرياضية لبلدية القادرية لكرة اليد.
 - قمنا بمعاينة العتاد الرياضي لأجراء الاختبارات.
 - معاينة ملعب الفريق.

المرحلة الثانية:

- قمنا بتطبيق الاختبارات البدنية وتسجيل النتائج بمساعدة مدرب الفريق في جو مناسب.

* **الدراسة الأساسية:** وهي تتكون من ما يلي:

1- المنهج المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية لاختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج: "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه". ويعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه.¹ وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينيّر الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد و مساعي و أسئلة وفروض البحث.²

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم و الصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة، ومن خلال كل هذه المعطيات ونظرا لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها بمعنى معرفة العلاقة الإرتباطية بين المتغيرات، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي لأننا نراه مناسباً لدراستنا.³

2- متغيرات البحث:

بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

¹ رشيد زرواتي.. تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.. ط 1.. 2002.. ص 119

² Jean Claude combessie, **La méthode en sociologie**(Série approches), éd : Casbah, Alger, La découverte, Paris, 1996, P09

³ عبد القادر محمود.. سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي سلسلة في دروس الاقتصاد.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1990.. ص 58.

* المتغير المستقل:

وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج.¹

وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في القدرات البدنية.

* المتغير التابع:

يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات

الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.²

وفي بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في المستوى البدني.

وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج والجوانب لأنها تحدد الظاهرة التي نود شرحها.

3- مجتمع البحث:

يشمل مجتمع البحث فرق ولاية البويرة لكرة اليد،

الجدول رقم(03): يمثل فرق الرابطة الولائية لولاية البويرة الذي عددهم (17) فريق وهم: (/) تعني وجود فريق.

الرقم	الفرق	الناشئين	أصاغر	أشبال	أواسط	أكابر
		ذكور	ذكور	ذكور	ذكور	ذكور
01	شباب برج أخريص	/	/	/		
02	وفاق سور الغزلان	/	/	/	/	
03	شباب امشدالة	/	/	/		
04	وفاق السحاريج	/	/			
05	شباب بومرداس		/			
06	مولودية البويرة	/	/	/	/	
07	شباب سور الغزلان	/	/	/	/	
08	وفاق الأخضرية	/	/			
09	وفاق عين العلوي	/	/			
10	الجمعية الرياضية لبلدية القادرية	/	/	/	/	
11	وفاق البويرة	/	/			
12	الجمعية الرياضية لبلدية الشرفة	/	/	/	/	
13	أمل عين بسام	/	/	/		
14	أمل ثالوين	/	/	/	/	

¹ رشيد زرواتي.. نفس المرجع، 2002.. ص 119.

² محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب.. البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1999.. ص219.

15	أمل اوزلافون				/	
16	شباب أمالو				/	
17	وفاف أغبالو		/	/		

4- عينة البحث: عينة قصدية تتمثل في فريق الجمعية الرياضية لفريق القادرية.

5- مجالات البحث:

المجال البشري: قمنا بتطبيق الاختبارات البدنية على ستة عشر (16) لاعبا لفريق بلدية القادرية.

المجال المكاني: ويقسم إلى جانبين:

الجانب النظري: قمنا ببحثنا هذا في مكتبة معهد العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، بجامعة البويرة.

الجانب التطبيقي: قمنا بتطبيق الاختبارات البدنية بفريق بلدية القادرية، ولاية البويرة.

المجال الزمني: وهو الآخر ينقسم إلى جانبين:

الجانب النظري: أمتد من الفترة الممتدة ما بين شهر جانفي شهر أفريل.

الجانب التطبيقي: أمتد من الفترة الممتدة ما بين شهر أفريل وبداية شهر جوان.

6- أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول الإشكالية المطروحة والتحقق من صحة فرضيات البحث يجب اتباع أنجع الطرق والأدوات وذلك من خلال الدراسة والتفحص تم استخدام في بحثنا الأدوات التالية:

- بطارية الاختبارات البدنية.

تم تطبيق بطارية الاختبارات البدنية على فريق بلدية القادرية بولاية البويرة، حيث قمنا بتطبيق خمس (05) اختبارات بدنية.

2- مفهوم الاختبار: هو عبارة عن أداة جمع المعلومات حيث تكون موجهة لجمع الوقائع.¹

والغاية من استعمال الاختبارات في بحثنا هي التمكن من تسجيل النتائج للاعبين لمعرفة مستواهم البدني، وتعتبر هذه التقنية الوسيلة المثلى في موضوع بحثنا.

3- الأسس العلمية للاختبار:

حتى تكون للاختبارات صلاحية في استخدامها وتطبيقها لابد من مراعاة الشروط والأسس العلمية التالية:

3-1- ثبات الاختبار:

يعتبر الثبات بمثابة العمل الثاني بعد الصدق في عملية تقنين الاختبارات، وهو يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان فيما وضع لقياسه، ويمثل معامل الثبات أهمية في عملية بناء وتقنين الاختبارات.²

¹ موقف اسعد محمود.. الاختبارات والتكتيك في كرة القدم.. دار دجلة المملكة: الاردنية الهاشمية، 2011 .. ص21.

² محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان.. مرجع سابق، 1995.. ص 353.

3-2- صدق الاختبار:

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله، ويشير باروا (Barrow) ومك جي (MC - Gee) إلى الصدق يعني "المدى الذي يؤدي فيه الاختبار للغرض الذي وضع من أجله، حيث يختلف الصدق وفقا للأغراض التي يود قياسها، والاختبار الذي يجري لإثباتها.¹

3-3- موضوعية الاختبار:

تعني موضوعية الاختبار عدم تأثيره أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم، يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه.

4- عرض بطارية الاختبار:

أشتمل بحثنا على خمس (05) اختبارات بدنية:

4-1- اختبار كوبر 12 دقيقة:

* الغرض من الاختبار: قياس التحمل الأوكسجيني.

يعد اختبار كوبر من اختبارات اللياقة البدنية، وله ارتباط معنوي مع القدرة الأوكسجينية القصوى لقد صممه الطبيب الأمريكي كوبر (Vo2max) للإنسان وينفذ هذا الاختبار مبدئيا من قبل المختبرين لقطع أطول مسافة، الهدف من الاختبار هو قياس مستوى اللياقة البدنية للفرد.²

الجدول رقم (04): مستويات اختبار كوبر 12 دقيقة:

النتيجة (متر)	التقدير
2800 متر	جيد جدا.
2500 إلى 2800 متر	جيد.
2300 إلى 2499 متر	مقبول.
2200 إلى 2299 متر	ضعيف.
2200 متر	سيء.

¹ موقف اسعد محمود.. مرجع سابق، 2011 .. ص21، 22.

² أمر الله أحمد الباسطي.. الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم - تخطيط تدريب - قياس.. دار الجامعة الجديدة بالإسكندرية: القاهرة، 2001.. ص 243، 244، 249، 250، 228.

4-2- اختبار رمي الكرة الطبية:

* الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية للذراعين أي القدرة على إخراج أقصى قوة من طرف المختبر. يتم تثبيت شريط القياس على الخط الجانبي للملعب لكي يسهل على المحكم احتساب المسافة. يأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار خلف خط البداية وهو يمسك الكرة باليدين. يمرج المختبر ذراعيه ويرسي بالكرة من خلف الظهر لأبعد مسافة.¹

4-3- اختبار الوثب العمودي Sargent:

* الغرض من الاختبار:

قياس قوة الدفع (الوثب لعضلات الرجلين يقف المختبر بإحدى جانبيه مواجهاً الحائط، والكعبين مع مسك الطباشير، بيده القريبة من الحائط مع الاحتفاظ بكعبيه على الأرض، ويضع علامة بالطباشير على الحائط في أعلى مكان تصل إليه الطباشير التي بين أصابع يده. - يقوم المختبر بثني ركبتيه مع الاستمرار في رفع يده إلى أعلى. - يقوم المختبر بالوثب لأعلى بقدر المستطاع ويضع علامة أخرى بنفس اليد في مكان وصل إليه بالقفز.² الجدول رقم (05): مستويات الوثب العمودي Sargent:

المسافة (سم)	التقدير
فوق 70 سم	جيد جداً.
من 66 - 70 سم	جيد.
من 61 - 65 سم	متوسط.
من 55 - 60 سم	ضعيف.
أقل من 54 سم	ضعيف جداً.

¹ - مروان عبد المجيد إبراهيم.. تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية.. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع: 2001، ص 241.

² أمر الله أحمد الباسطي.. مرجع سابق.. ص 228.

4-4- اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية 30 متر:

* الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى.

* وصف الاختبار:

يقف اللاعب على خط البداية الأول والذي يبعد عن خط البدء الثاني بـ: عشرة (10) متر، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بسرعة تزايدية حتى يصل إلى أقصاها عند خط البدء الثاني الذي يقف عند المراقب رافعا ذراعه للأعلى وعندما يقطع اللاعب الخط يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة وفي نفس الوقت يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة، وعندما يقطع اللاعب خط النهاية يقف الميقاتي الساعة ويكون زمن الجري لمسافة ثلاثون (30) متر.¹

الجدول رقم (06): مستويات اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية 30 متر:

التقدير	الزمن
ضعيف	3 ثواني أو أكثر.
متوسط	من 2.9 ثانية إلى 3 ثواني.
ممتاز	أقل من 2.9 ثانية.

¹ - أمر الله الباسطي.. مرجع سابق، ص 228.

4-5- اختبار تحمل السرعة: الجري 30×5 م، 30 ثا راحة بين التكرارات.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة

وصف الاختبار:

من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية و عند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له حتى خط النهاية على بعد 30 م في نفس الوقت يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة و إيقافها لحظة عبوره خط النهاية.

يكرر اللاعب الجري خمس مرات مع راحة 30 ثانية بين كل تكرار و الآخر، يمكن التدريب على الاختبار.

احتساب الزمن:

تسجل كل محاولة مقربا الزمن لأقرب 1/10 ثانية و يجمع الزمن الكلي للخمسة محاولات و يتم إيجاد

متوسطهم و تكون هي زمن مسافة 30×5 م

مستويات الاختبار:

جدول رقم (07): يمثل مستويات اختبار تحمل السرعة.¹

التقدير	الزمن
ضعيف	3,1 ثا أو أكثر
متوسط	من 2,7 ثا إلى 3,1 ثا
جيد	أقل من 2,7 ثا

* الوسائل الإحصائية:

إن الهدف من العملية الإحصائية هو الوصول الى تحليل و تفسير و الحكم على صحة الفرضيات و

المعادلة الإحصائية المستعملة هي:

النسب المئوية:

بعد عملية جمع نتائج الاختبارات البدنية المطبقة على لاعبي كرة اليد بفريق بلدية القادرية لفئة الأشبال 15-

17 سنة، قمنا بحساب النسب المئوية نسبة الى مستويات الاختبارات الأساسية التي وضعها أصحاب او مصممي هذه الاختبارات.²

ولمطابقة النتائج مع الجانب النظري نقوم بحساب كا² بعد ذلك نجد كا² المجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) ودرجات الحرية.

¹ أمر الله البساطي.. التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم.. منشأة المعارف: الإسكندرية، ص 230 . 231.

² فريد كامل أبو زينة، وآخرون.. مناهج البحث العلمي للكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي.. جامعة عمان العربية للدراسات العليا،.. دار المسيرة للنشر و التوزيع: عمان، الأردن.

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات. الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها.¹

مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)²

$\chi^2 =$

التكرارات المتوقعة

• اختبار χ^2 :

يتكون هذا القانون من:

التكرارات المشاهدة : وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.

التكرارات المتوقعة : وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).

جدول χ^2 يحتوي هذا الجدول على:

χ^2 المجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع χ^2 المحسوبة لإتخاذ القرار الإحصائي.

درجة الحرية: وقانونها هو [ن - 1]، حيث ن هي عدد الإجابات المقترحة.

مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01

• الاستنتاج الإحصائي:

بعد الحصول على نتائج χ^2 المحسوبة نقوم بمقارنتها ب χ^2 المجدولة فإذا:

- كانت χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة H_1 التي

تقول بأن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.

وإذا كانت χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 المجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية H_0 التي تقول بأنه لا توجد فروق بين

النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

¹ فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون. منهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي. ط1. دار المسيرة: عمان. الأردن. 2006. ص212- 213.

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية بعدما بدأنا الشروع في انجاز التحليل والمناقشات والاستنتاجات وتهيئته بواسطة المعطيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القادمة بمعلومات مسبقة و لازمة ، في هذا الميدان حيث وضعنا في مستهله المنهج المتبع في الموضوع، ووصفنا أدوات وتقنيات البحث و الوسائل الإحصائية و كذا المعالجة الجيدة للمعطيات.

تمهيد:

بعد عملية جمع النتائج وعرضها سنقوم في هذا الفصل، بتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها من الدراسة الميدانية التي أجريت على فريق الجمعية الرياضية لبلدية القادرية لكرة اليد فئة الأشبال بولاية البويرة، وبطريقة علمية منظمة حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة من طرف اللاعبين الذين طبقت عليهم بطارية الاختبارات البدنية لتقويم قدراتهم البدنية لمعرفة مستواهم البدني، ومعالجة هذه النتائج معالجة إحصائية وتقديم تحليل مفصل لهذه النتائج للخروج باستنتاج لكل اختبار بدني.

1- تحليل ومناقشة بطارية الاختبار:

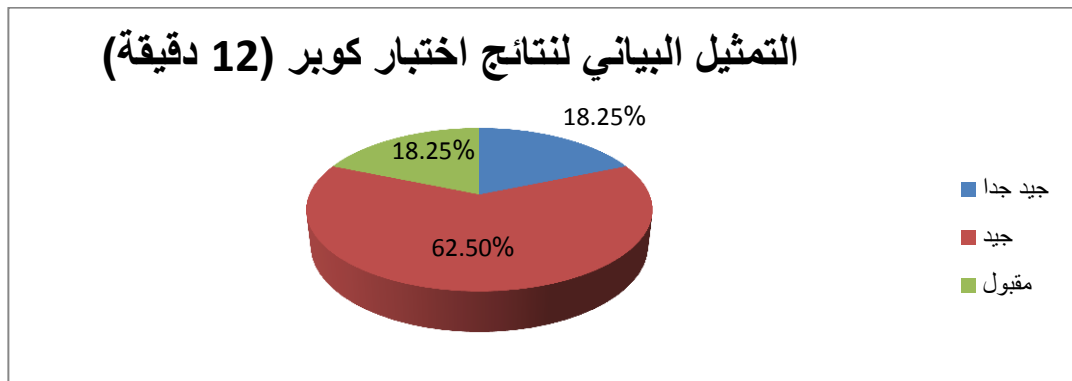
1-1- اختبار كوبر (12 دقيقة):

الغرض منه: قياس التحمل الاوكسجيني.

الجدول رقم (08): يبين نتائج اختبار كوبر 12 دقيقة.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة (α)	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	المستوى
دال	2	0.05	5,99	6.13	18.75%	03	جيد جدا
					62.5%	10	جيد
					18.75%	03	مقبول
					100%	16	المجموع

الشكل رقم (05):



* تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه النتائج في الجدول رقم 08 و يؤكد اختبار ك² نلاحظ أن قيمة ك² المحسوبة أكبر من قيمة ك² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج تتجسد في كون 62.5% من مجموع العينة يتميزون بمستوى جيد في اختبار كوبر (12 دقيقة)، أما نسبة 18.75% يتميزون بمستوى جيد جدا، في حين نسبة 18.75% يتميزون بمستوى مقبول.

* الاستنتاج:

من خلال الجدول اتضح أن مستوى التحمل لهذا الفريق مستوى لابس به حيث ساعدنا هذا الاختبار على معرفة صفة التحمل لكل لاعب، مع العلم أن عملية قياس صفة التحمل ليست بالعملية السهلة، وهذا ما جاء في

الجانب النظري "أنها تتطلب توفر إمكانيات وجهود مبذولة لقياس الصفة البدنية وللتعرف على مستوى اللاعب فمثلا خبرة المدرب والاعتماد على الملاحظة لا نستطيع الحكم بها.

لذا تتضح أهمية هذا الاختبار المقنن في قياس هذه الصفة البدنية، بالتالي يكون هناك دليل علمي للحكم على مستوى اللاعبين، وهذا الاختبار يسمح لنا بقياس السرعة الهوائية القصوى (VMA) والحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين ($VO_2\max$).

1-2- اختبار دفع الكرة الطبية 4 كغ:

* غرضه: قياس قوة الذراعين.

القدرة على إخراج أقصى قوة من طرف المختبر.

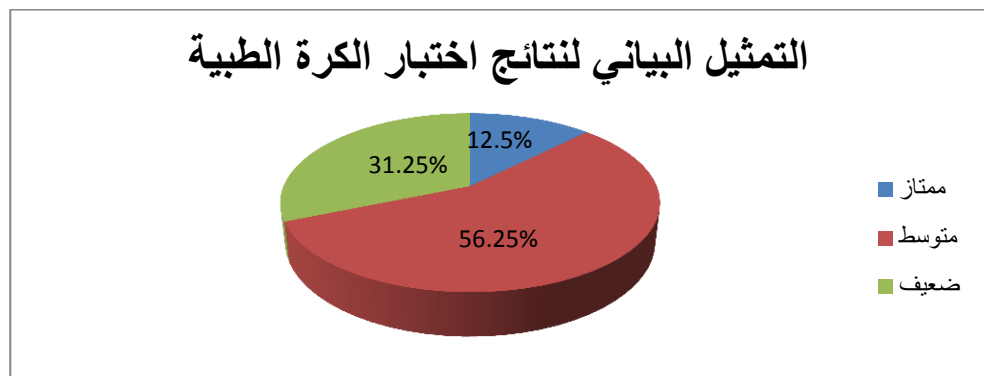
يتم تثبيت شريط القياس على الخط الجانبي للملعب لكي يسهل على المحكم احتساب المسافة.

يمرجح المختبر ذراعيه ويرمي بالكرة من خلف الظهر لأبعد مسافة.

*الجدول رقم (09): نتائج اختبار دفع الكرة الطبية 4 كغ.

المستوى	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
ممتاز	02	12.5%	4.61	5.99	0.05	2	غير دال
متوسط	09	56.25%					
ضعيف	05	31.25%					
المجموع	16	100%					

الشكل رقم (06):



* تحليل و مناقشة النتائج:

كما توضحه النتائج في الجدول رقم 09 و يؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أقل من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مقبولة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية والإختلاف بين النتائج راجع لعامل الصدفة، حيث يتجسد هذا الإختلاف في كون

نسبة 56.25% من مجموع العينة يتميزون بمستوى متوسط في اختبار دفع الكرة الطبية 4 كغ، أما النسبة الثانية المقدرة بـ 31.25% لديهم مستوى ضعيف، في حين أن نسبة 12.5% من مجموع العينة لديهم مستوى ممتاز. ***الاستنتاج:**

إن قوة عضلات الذراعين صفة بدنية يجب توفرها لدى لاعب كرة اليد خاصة الساعدين الأيمن والأيسر للتسديد من التسعة أمتار، ولقياس هذه الصفة استعملنا اختبار دفع الكرة الطبية 4 كغ لمعرفة مستوى قوة عضلة الذراعين للاعبين.

نستنتج أن النتائج التي حققها اللاعبون نتائج متوسطة، و ننصح المدربين باستعمال هذا الاختبار لمعرفة مستوى لاعبيه.

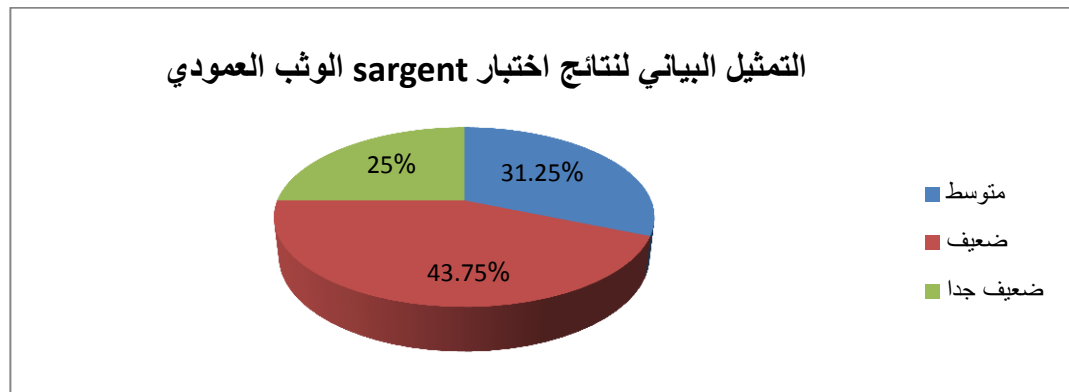
1-3- اختبار Sargent الوثب العمودي:

غرضه: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الجدول رقم (10): نتائج اختبار Sargent الوثب العمودي

المستوى	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
متوسط	05	%31.25	0.87	5.99	0.05	2	غير دال
ضعيف	07	%43.75					
ضعيف جدا	04	%25					
المجموع	16	%100					

الشكل رقم (07):



*** تحليل ومناقشة النتائج:**

كما توضحه النتائج في الجدول رقم 10 و يؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أقل من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مقبولة وبالتالي لا

توجد فروق ذات دلالة إحصائية والإختلاف بين النتائج راجع لعامل الصدفة، حيث يتجسد هذا الإختلاف في كون نسبة 43.75% من مجموع العينة يتميزون بمستوى ضعيف في اختبار الوثب العمودي sargent، أما النسبة الثانية المقدرة بـ 31.25% لديهم مستوى متوسط، في حين أن نسبة 25% من مجموع العينة لديهم مستوى ضعيف جدا.

* الاستنتاج:

قوة عضلة الساقين لها أهمية بالغة في لعبة كرة اليد سواء في التنقل بالكرة او بدونها وخاصة في عملية الارتقاء أثناء التسديد أو في الدفاع فهذه الصفة البدنية تعد شرطا في لاعب كرة اليد نستنتج أن نتائج اختبار الوثب العمودي على فريق جمعية بلدية القادرية هي نتائج ضعيفة مقارنة بمستويات الاختبار الذي يناسب هذه الفئة.

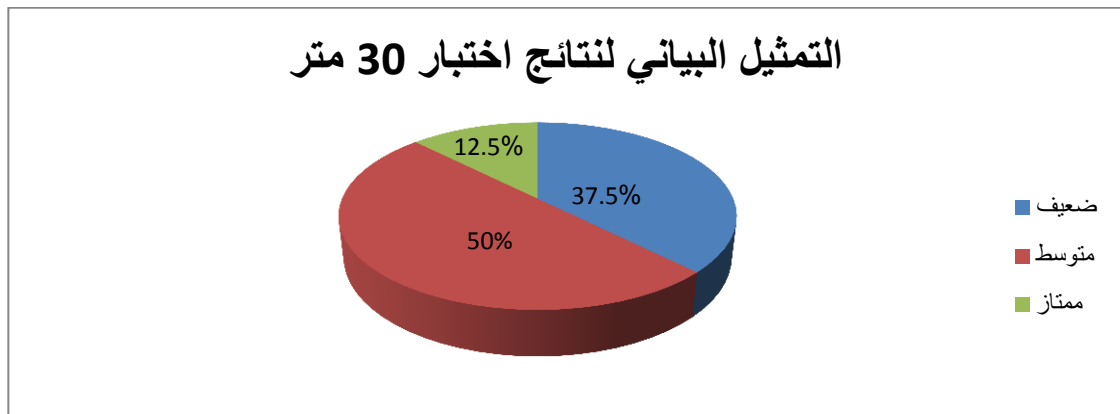
1-4- اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية 30 متر:

الغرض منه: قياس السرعة القصوى.

الجدول رقم (11): نتائج اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية 30 متر.

المستوى	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
ممتاز	02	12.5%	3.49	5.99	0.05	2	غير دال
متوسط	08	50%					
ضعيف	06	37.5%					
المجموع	16	100%					

الشكل رقم (08):



*** تحليل ومناقشة النتائج:**

كما توضحه النتائج في الجدول رقم 11 و يؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أقل من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مقبولة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية والإختلاف بين النتائج راجع لعامل الصدفة، حيث يتجسد هذا الإختلاف في كون نسبة 50% من مجموع العينة يتميزون بمستوى متوسط في اختبار السرعة 30متر، أما النسبة الثانية المقدرة بـ 37.5% لديهم مستوى ضعيف، في حين أن نسبة 12.5% من مجموع العينة لديهم مستوى ممتاز.

*** الاستنتاج:**

تعتبر السرعة الانتقالية في كرة اليد من أهم الصفات البدنية التي يجب أن يتمتع بها اللاعبين فالسرعة الانتقالية تستعمل في الهجوم المعاكس وتستعمل أيضا في العودة إلى الدفاع فهذه القدرة البدنية يجب توفرها في كل لاعب، ولقياس هذه الصفة البدنية يستحسن استخدام مثل هذه الاختبار. في رياضة كرة اليد السرعة لها أهمية بالغة لهذا وجب على المدربين معرفة مختلف اللاعبين الذين يتميزون بهذه الصفة البدنية فنتائج التي حققها اللاعبين تبين الفروق الفردية في القدرة البدنية من خلال الدرجات المحصل عليها.

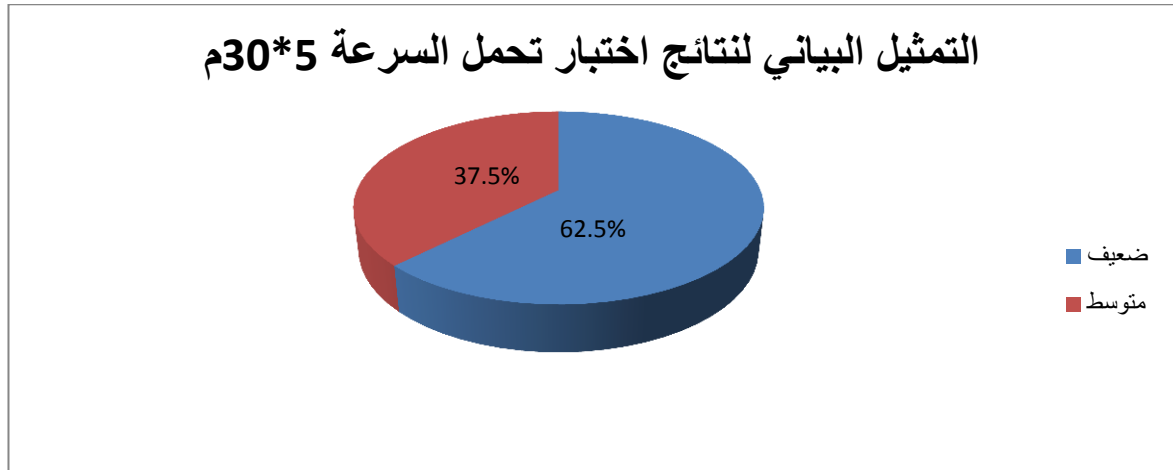
1-5- اختبار تحمل السرعة: الجري 5×30 م، 30 ثا راحة بين التكرارات.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة

جدول رقم (12): نتائج اختبار تحمل السرعة.

المستوى	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
ممتاز	00	00%	9.51	5.99	0.05	2	دال
متوسط	06	37.5%					
ضعيف	10	62.5%					
المجموع	16	100%					

الشكل رقم (09):



* تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه النتائج في الجدول رقم 12 و يؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 و بدرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج تتجسد في كون 62.5% من مجموع العينة يتميزون بمستوى ضعيف في اختبار تحمل السرعة، أما نسبة 37.5% يتميزون بمستوى متوسط.

*الاستنتاج:

تحمل السرعة صفة بدنية يجب توفرها لدى لاعبي كرة اليد خاصة الثقيل بين الهجوم والدفاع طوال وقت المباراة

فهذه القدرة البدنية يمكن إن تصنع الفارق في نتائج المباريات ولقياس هذه الصفة طبقنا اختبار تحمل السرعة 30*5 متر على أشبال فريق القادرية.

نستنتج إن النتائج التي حققها اللاعبون جراء هذا الاختبار نتائج ضعيفة جدا.

2- مقارنة النتائج بالفرضيات:

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة المستوى البدني للاعبي كرة اليد من خلال بطارية الاختبارات قمنا بطرح ثلاث أسئلة جزئية متفرعة عن الإشكالية ثمنا اقترحنا ثلاث فرضيات لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني.

2-1 مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الأولى:

انطلاقا من الفرضية الأولى التي مفادها، باستعمال بطارية اختبارات يمكن كشف مستوى التحمل للاعبي كرة اليد فئة الأشبال (15 - 17) سنة.

قمنا بتطبيق اختبار كوبر 12 دقيقة خاص بالتحمل وكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم (13): نتائج اختبار كوبر 12 دقيقة.

المستوى	العدد	النسبة %
جيد جدا	3	18.75%
جيد	10	62.5%
مقبول	3	18.75%
المجموع	16	100%

من خلال نتائج اختبار كوبر 12 دقيقة، إضافة إلى النسبة المئوية والدلالة الإحصائية لاختبار كا²، تبين لنا مستوى التحمل لكل لاعب وبالتالي مستوى الفريق ككل.

من خلال النتائج التي توصلنا إليها يمكن القول بأنها قد اتفقت مع نتائج دراسة بوحاج مزيان¹

والتي جاءت نتائجها كالآتي:

- استعمال عملية تقويم القدرات البدنية عن طريق بطارية اختبارات عمل عملي ومنجي يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومهنية.

ودراسة ناصر عبد القادر² ومن أهم نتائجها:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اللياقة البدنية.

2-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الثانية:

انطلاقاً من الفرضية الثانية التي مفادها، باستعمال بطارية اختبارات يمكن كشف مستوى القوة العضلية للاعبين

كرة اليد فئة الأشبال (15 - 17) سنة.

قمنا بتطبيق اختبارين خاصين بالقوة العضلية:

- اختبار دفع الكرة الطبية 4 كغ.

- اختبار الوثب العمودي.

وكانت النتائج كالآتي:

¹ - بوحاج مزيان.. عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطارية اختبارات أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط.. مذكرة لنيل شهادة ماجستير.

² - ناصر عبد القادر.. إعداد مقاييس معيارية لتقويم اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم صنف أوسط 16 - 18 سنة حسب مراكزهم.. مذكرة لنيل شهادة ماجستير.

1- اختبار دفع الكرة الطبية.

*الجدول رقم (14): نتائج اختبار دفع الكرة الطبية 4 كغ.

النسبة %	العدد	المستوى
12.5%	2	ممتاز
56.25%	9	متوسط
31.25%	5	ضعيف
100%	16	المجموع

2- اختبار الوثب العمودي.

الجدول رقم (15): نتائج اختبار Sargent الوثب العمودي

النسبة %	العدد	المستوى
31.25%	5	متوسط
43.75%	7	ضعيف
25%	4	ضعيف جدا
100%	16	المجموع

ومنه باستعمال بطارية اختبارات تمكنا من كشف مستوى القوة العضلية لكل لاعب وبالتالي مستوى الفريق كا كل. من خلال النتائج التي توصلنا إليها يمكن القول بأنها قد اتفقت مع نتائج دراسة بوحاج مزيان وناصر عبد القادر.

2-3- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضية الثالثة: انطلاقا من الفرضية الثالثة التي مفادها، باستعمال بطارية اختبارات يمكن كشف مستوى السرعة للاعبي كرة اليد فئة الأشبال (15 - 17) سنة.

قمنا بتطبيق اختبارين خاصين بالسرعة :

- اختبار السرعة القصوى 30 متر.

- اختبار تحمل السرعة 5*30متر.

وكانت النتائج كالاتي:

1- اختبار السرعة القصوى 30 متر.

الجدول رقم (16): نتائج اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية 30 متر.

المستوى	العدد	النسبة %
ممتاز	2	12.5%
متوسط	8	50%
ضعيف	6	37.5%
المجموع	16	100%

2- اختبار تحمل السرعة 5*30متر.

جدول رقم (17): نتائج اختبار تحمل السرعة.

المستوى	العدد	النسبة %
ممتاز	0	00%
متوسط	6	37.5%
ضعيف	10	62.5%
المجموع	16	100%

من خلال نتائج اختبار السرعة القصوى 30 متر واختبار تحمل السرعة (5*30 متر)، إضافة إلى النسب المئوية والدلالة الإحصائية لاختبار كا²، وباستعمال بطارية اختبارات تمكنا من كشف مستوى السرعة القصوى وتحمل السرعة لكل لاعب وبالتالي مستوى الفريق ككل.

من خلال النتائج التي توصلنا إليها يمكن القول بأنها قد اتفقت مع نتائج دراسة بوحاج مزيان وناصر عبد القادر.

3- مقارنة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

تبين لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا ما يبين أن الفرضية العامة التي مفادها:

تعتبر بطارية اختبارات الركيزة العلمية المقننة لمعرفة مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد فئة الأشبال (15

- 17) سنة قد تحققت.

خلاصة:

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من بطارية الاختبارات البدنية التي طبقناها على فريق بلدية القادرية لفئة الأشبال حيث تبين لنا نتائج التي حققها اللاعبون جراء هذه الاختبارات والتي قمنا بها بمقارنتها بالنتائج التي وضعها مصممي بطارية الاختبارات، لتحديد مستواهم البدني.

الاستنتاج العام :

من خلال دراستنا لهذا البحث العلمي والمتمثل في تقويم بعض القدرات البدنية من خلال بطارية اختبارات لمعرفة المستوى البدني للاعبين كرة اليد استخلصنا أن عملية قياس القدرات البدنية طريقة علمية منظمة تبين لنا المستوى الحقيقي لكل لاعب وبالتالي تصنيف كل لاعب (الفروق الفردية). حيث أن تقويم القدرات البدنية من خلال بطارية اختبارات هو طريقة مدروسة ومساعدة للمدرب حيث أنها تقدر اللاعبين تقديرا موضوعيا ومقننا، وهذا يساعده على معرفة حقيقة كل لاعب، ومنه اختيار نوع البرنامج التدريبي، نوع المكان الذي يلعبه فيه، وفي عملية الانتقاء، وكذلك في عملية ترقية اللاعب من الأشبال إلى الأواسط مثلا، فطريقة بطارية الاختبارات لها مصداقية وثبات وموضوعية.

خاتمة:

كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة وقدرات بدنية عالية خاصة منها صفة التحمل، القوة العضلية والسرعة، وللكشف عن هذه الصفات البدنية يستوجب على المدرب تطبيق بطارية الاختبارات لمعرفة مستوى اللاعبين بطريقة علمية صحيحة.

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى تقويم القدرات البدنية لمعرفة المستوى البدني، فقمنا بتطبيق مجموعة من بطارية الاختبارات البدنية على فريق بلدية القادرية لفئة الأشبال (15 - 17) سنة لمعرفة المستوى البدني للاعبين.

ولقد قمنا بتقسيم بحثنا إلى جانبين الجانب الأول تطرقنا فيه إلى الدراسة النظرية وفيه نجد ثلاثة فصول يتضمن الفصل الأول التقويم، القياس، الاختبارات، أما في الفصل الثاني تناولنا فيه الإعداد الخاص في كرة اليد، والفصل الثالث تطرقنا إلى كرة اليد والفئة العمرية (15 - 17) سنة.

أما الجانب الثاني فهو الجانب التطبيقي الذي ينقسم بدوره إلى فصلين، الفصل الأول الذي يحتوي على منهجية البحث و الإجراءات الميدانية حيث يتضمن هذا الفصل الدراسة الأساسية والذي يتكون من المنهج المتبع ومتغيرات البحث ومجتمع البحث وكيفية اختيار الفئة ومجالات البحث، أدوات البحث، الأسس العلمية لأداة البحث وعرض بطارية الاختبارات والوسيلة الإحصائية، أما الفصل الثاني فهو عرض وتحليل ومناقشة النتائج الذي يتضمن تحليل ومناقشة النتائج والاستنتاجات والاستنتاج العام.

*** اقتراحات وفروض مستقبلية:**

إن خير أثر يتركه الباحث إثر إجراءاته لموضوع بحثه، هو تركه المجال مفتوح للبحث واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعمه، وبعد عرض نتائج البحث والخروج ببعض الاستنتاجات، ارتأينا إعطاء بعض التوصيات التي نراها ضرورية في المستقبل ونذكر منها:

- ❖ ضرورة استعمال بطارية الاختبارات بغرض معرفة مستوى اللياقة البدنية للاعبين.
- ❖ ضرورة الالتزام ببطارية اختبارات لتحديد وقياس المستوى البدني.
- ❖ ضرورة أن يكون المدرب واعياً بأهمية اختبارات وضرورة إجرائها.
- ❖ تجسيد بطارية اختبارات في التدريبات لتطوير وتنمية اللياقة البدنية.
- ❖ الحرص على ضرورة إتباع أسس علمية ومقننة في عملية التدريب.
- ❖ الاعتماد على بطارية اختبارات في عملية انتقاء اللاعبين.
- ❖ وضع بطارية اختبارات لترقية اللاعبين.
- ❖ تجسيد بطارية اختبارات لمعرفة المستوى المهاري والفني للاعبين.

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: قائمة المصادر:

1- القرآن الكريم.. سورة إبراهيم.. رواية حفص.. الآية 07.

ثانياً: قائمة المراجع:

* كتب:

- باللغة العربية:

2- أحمد محمد خاطر، وعلي فهمي البيك.. القياس في المجال الرياضي.. ط 4.. دار الكتاب للنشر مدينة النصر: القاهرة، 1996.

3- أسامة رياض.. الطب الرياضي وكرة اليد.. مركز الكتاب للنشر: مصر، 1999.. ص 1.

4- أمر الله أحمد الباسطي.. الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم - تخطيط تدريب - قياس.. دار الجامعة الجديدة بالإسكندرية: القاهرة، 2001.

5- أمر الله الباسطي.. التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم.. منشأة المعارف: الإسكندرية.

6- بزاز علي جوكل.. فلسفة التدريب في كرة اليد.. ط 1.. منشورات دار دجلة: الأردن، 2008.

7- بسطوي يسي أحمد، عباس أحمد صالح.. طرق التدريس في مجال التربية الرياضية.. جامعة بغداد، 1984.

8- بسطوي يسي أحمد، عباس أحمد صالح.. طرق التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية.. ط 3.. مديرية دار الكتاب والنشر: بغداد، 1987.

9- بطرس رزق الله.. التدريب في مجال التربية الرياضية.. جامعة بغداد: العراق، 1984.

10- حامد عبد السلام زهران.. علم النفس نمو الطفولة والمراهق.. ط 4.. علم الكتب: القاهرة.

11- حسن السيد أبو عبده.. الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم.. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني: الإسكندرية، 2001.

12- حسن عبد الجواد.. الكرة الطائرة.. الطبعة الخامسة.. دار الفكر للملايين: بيروت، 1977.

13- حنفي محمود مختار.. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم.. دار الفكر العربي: مصر، 1998.

14- خلود مانع الزبيدي.. موسوعة الألعاب الرياضية.. دار دجلة: عمان، 2008.

15- خير الدين علي عويس.. دليل البحث العلمي.. ط 2.. مكتبة أنجلو المصرية: القاهرة، 1997.

16- رشيد زرواتي.. تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.. ط 1.. 2002.

17- ريسان مجيد خريبط.. موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية.. الجزء الأول: جامعة بغداد، 1989.

18- سليمان علي حسين، وآخرون.. المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد.. مديرية دار الكتب للطباعة والنشر: العراق، 1983.

19- طه إسماعيل، وآخرون.. كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني في كرة القدم.. ط 1.. دار الفكر العربي: مصر.

- 20- عبد القادر محمودة.. سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي سلسلة في دروس الاقتصاد.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1990.
- 21- عبد المجيد محمد الهاشمي.. علم النفس التكويني أسس تطبيقية.. مكتبة الخانجي، 1976.
- 22- عصام عبد الخالق.. التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات.. ط 11، 2003.
- 23- علي فهمي البيك.. أسس إعداد لاعبي كرة القدم.. دار الفكر العربي: القاهرة.
- 24- فريد كامل أبو زينة، وآخرون.. مناهج البحث العلمي للكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي.. جامعة عمان العربية للدراسات العليا.. دار المسيرة للنشر و التوزيع: عمان، الأردن.
- 25- فؤاد أبو حطب، وآخرون.. التقويم النفسي، 1972.
- 26- فؤاد البهي السيد.. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة.. ط 4.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1985.
- 27- فيصل عياش رشيد عياش.. الموجز في علم الحركة.. منشورات ومطبعة المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغانم: الجزائر، 1987.
- 28- قاسم المندلاوي، وآخرون.. الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية.. دار الكتابة للطباعة والنشر: جامعة بغداد، 1989.
- 29- قاسم حسن حسين.. علم التدريب في الأعمار المختلفة، عمان، دار الفكر للنشر.
- 30- كمال الدين عبد الرحمان درويش، وآخرون.. القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد.. ط 1.. مركز
- 31- الكتاب للنشر مدينة النصر: القاهرة، 2002.
- 32- كمال جميل الرضي.. التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين.. ط 2.. عمان، الأردن، 2004.
- 33- كمال درويش، وآخرون.. الأسس الفسيولوجيا لتدريب كرة اليد.. القاهرة، 1998.
- 34- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين.. رباعية كرة اليد الحديثة.. ج 1.
- 35- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان.. مقدمة التقويم في التربية الرياضية.. ط 1.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1994.
- 36- كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسنين.. كرة اليد الحديثة.. ط 1.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2001.
- 37- كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسنين.. اللياقة البدنية ومكوناتها.. الطبعة الثالثة.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1997م.
- 38- ليلي السيد الفرحات.. القياس والاختبار في التربية البدنية.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2001.
- 39- ليلي السيد فرحات.. القياس والاختبار في التربية الرياضية.. ط 1.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2005م.
- 40- محمد إبراهيم شحاتة.. تدريب الجمناز المعاصر.. القاهرة، 2003.
- 41- محمد جابر بريقع.. المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي.. منشآت المعارف: الإسكندرية.
- 42- محمد حسن العلاوي.. علم التدريب الرياضي.. ط 13.. القاهرة، 1994.

- 43- محمد حسن علاوى.. سيكولوجيا التدريب والمنافسة.. ط 7.. دار المعارف: القاهرة، 1992.
- 44- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان.. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي.. دار الفكر العربي: القاهرة، 2008.
- 45- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان.. قياس التربية البدنية وعلم النفس الرياضي.. القاهرة، 1996.
- 46- محمد حسن علاوى، وآخرون.. الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات - تطبيقات.. مركز الكتاب للنشر: مصر، 2003.
- 47- محمد حسن علاوى، ومحمد نصر الدين رضوان.. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي.. القاهرة، 2000.
- 48- محمد حسن علاوى، أسامة كامل راتب.. البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1999.
- 49- محمد حسن علاوى، وآخرون.. الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات - تطبيقات.. ط 1.. مركز الكتاب للنشر: مصر، 2003.
- 50- محمد صبحي حسانين.. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1995.
- 51- محمد صبحي حسانين.. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية.. ط 6.. دار الفكر العربي: القاهرة، 2004/1425.
- 52- محمد صبحي حسانين.. طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية.. ط 1.. مطابع دار الشعب: القاهرة، 1982.. ص 54.
- 53- محمد صبحي حسانين.. طرق بناء الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية.. مطبعة دار الشعب: القاهرة، 1982.
- 54- محمد صبحي حسانين.. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1995.
- 55- محمد صبحي حسانين.. طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية.. ط 1.. مطابع دار الشعب: القاهرة، 1982.
- 56- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي.. نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية.. ط 2.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1992.
- 57- محمد نصر الدين رضوان، وكمال عبد الحميد إسماعيل.. مقدم التقويم في التربية الرياضية.. القاهرة، 1994.
- 58- محمد نصر الدين علاوى، ومحمد نصر الدين رضوان.. القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي.. دار الفكر العربي: القاهرة، 2008.
- 59- محي الدين مختار.. محاضرات في علم النفس الاجتماعي.. ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية: الجزائر، 1982.

- 60- مروان عبد المجيد إبراهيم.. الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية.. ط 1.. دار الفكر للطباعة والنشر: الأردن، 1999.
- 61- مروان عبد المجيد إبراهيم.. الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية.. ط 1.. دار الفكر للطباعة والنشر: الأردن، 1999.
- 62- مصطفى فهمي.. سيكولوجية الطفولة والمراهقة.. دار مصر للطباعة: القاهرة، 1944.
- 63- مفتي إبراهيم حمادة.. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة.. دار الفكر العربي: 1988.
- 64- موقف اسعد محمود.. الاختبارات والتكتيك في كرة القدم.. دار دجلة المملكة: الاردنية الهاشمية، 2011.
- 65- نوري الحافظ.. المراهق.. ط 2.. المؤسسة العربية للدراسات والنشر: القاهرة، 1990.
- 66- وجيه المحجوب.. علم الحركة.. بغداد، 1989.

* كتب:

- باللغة الفرنسية :

- 67- Corheongoel Football de Lecoleauxassociation .edutionreunue p. s pais .
- 68- Darhorff Martinhabi, téducotion physique et sportif, OPV, Alegria ? année 1993 .
- 69- Dekarmouredine et Autichai que d'eveluationphgisi que ses athlètes. Imprenerie du pion sportif Alger. 1990.
- 70 -G. liejdelyK .psychologie et educationm tome 2.10 dolescentfernand MATH en 1971. Page17.
- 71- Jean Claude combessie, La méthode en sociologie(Série approches), éd : Casbah, Alger, La découverte, Paris, 1996.
- 72- Modification règlement jeux Hand-b.U.F.A.H.B.: Ministère de jeunesse et de spo Télamon (R) : Football Techniques Nouvelle D'entrainement, EditioAmpfora: paris,1990.

ملخص البحث:

استهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد فئة الأشبال (15 - 17) سنة من خلال بطارية اختبارات مقننة وشملت عينة البحث فريق الجمعية الرياضية لبلدية القادرية ولاية البويرة. انتهج الباحثين المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي من خلال إخضاع عينة البحث لمجموعة من الاختبارات البدنية، وتم استخدام النسبة المئوية (العلاقة الثلاثية) كوسيلة إحصائية لحساب النتائج.

أظهرت نتائج الدراسة على مستوى الفريق من الناحية البدنية مجموعة النتائج التي تبين لنا مستوى كل لاعب والفرق الفردية بينهم، وعليه نوصي بضرورة تطبيق الاختبارات البدنية من طرف المدربين على اللاعبين للتعرف على مستواهم البدني بطريق علمية منظمة.

Résumé

Notre étude vise à connaître le niveau de la condition physique chez les handballeurs cadets (17 – 15 ans) en utilisant une batterie de tests. Le chercheurs utilisé la méthode descriptive sur un échantillon de (...) joueurs de l'équipe d'ELKADIRIA Wilaya de BOUIRA il s'est basé dans sa recherche sur les tests physiques. Pour traiter les données, le chercheur à utilisé la moyenne arithmétique, et le pourcentage.

Les résultats ont montrés l'importance de l'utilisation d'une batterie de tests pour l'évaluation du niveau physique des joueurs l'étude a montré aussi que les entraîneurs du club n'utilisent pas les batteries de tests dans leurs programmes d'évaluation de la condition physiques des joueurs.

Le chercheur est parvenu, en fin de son parcours d'investigation, aux propositions suivantes :

- Intégrer un ensemble de tests (batteries de tests) dans le programme d'entraînement physique des joueurs.
- Utiliser les normes dans l'évaluation des qualités physiques, dans l'absence des normes utiliser la méthode test – retest.