

جامعة ألكلي محمد أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

- التخصص: تدريب رياضي.

- الموضوع:

تحديد المستوى البدني والمهاري من خلال بطارية
اختبارات للاعبين كرة اليد "U19"

- دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية البويرة -

* إشرافه الدكتور:

- بن عبد الرحمان سيد علي.

* إعداد الطالب:

- سعيدي عبد المجيد.

السنة الجامعية: 2015/2014

شكر وتقدير



الحمد لله الذي أنزل على عبده كتابا عجبا فيه من كل شيء حكمة ونبأ، والصلوة والسلام على نبيه محمدا أشرفه الخليقة عجا وعربا وأزكاهم حسبا ونسبا وعلى وأصحابه السادة النجيب، فيا رب نعمتك حمدا كثيرا كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك. نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا، والقائل في محكم تنزيله:

{ { لنن شكرتم لأزيدنكم } }

سورة إبراهيم، الآية 7.

ونتقدم مصداقا لقول النبي صلى الله عليه وسلم:

{ { من لم يشكر الناس لم يشكر الله } }

صحيح مسلم.

بالشكر إلى من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل.

وبتشكراتنا الخالصة إلى الدكتور المشرفه * بن عبد الرحمان سيد علي* الذي سمل لنا طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب، فكان نعم المشرفه.

كما نتقدم بالشكر إلى * جميع أساتذتنا * الذين أشرفوا على تدريسنا خلال السنوات الخمس ولكل من ساهم بالكثير أو القليل، من قريب أو حتى من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور.

وفى الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل.

* اللهم إن أعطيتنا نجاة فلا تأخذ منا تواذعا.

* اللهم إن أعطيتنا فشلا فلا تأخذ منا عزيمتنا.

وما نحن إلا بمبتدئين...وما من مبتدئين بلغوا الكمال، فإن أصبنا فهذا

من فضل الله وحده، وإن أخطأنا فلنا محاولتنا، فألفه حمد لله على إتمام فضله ونشكره

على نعمه.

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 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 جدِّي 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

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ج	- محتوى البحث.
ز	- قائمة الجداول.
ط	- قائمة الأشكال.
ك	- ملخص البحث.
م	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
02	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
03	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث.
04	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.	
10	- تمهيد.
11	1-1- المحور الأول: القياس. الاختبار
11	1-1-1- القياس .
11	* ماهية القياس
11	* مفهوم القياس
11	* خصائص القياس .
12	* أهمية القياس في المجال الرياضي
13	1-1-2- الاختبار
13	* ماهية الاختبار
13	* تعريف الاختبار
14	* الأسس العلمية للاختبار

15	* خطوات بناء الاختبارات
15	* شروط إعطاء الاختبارات
17	1-2- المحور الثاني: متطلبات الأداء في كرة اليد
17	1-2- المتطلبات البدنية والمهارية في كرة اليد:
17	1-2-1- المتطلبات البدنية .
18	* الصفات البدنية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة اليد
18	- أولاً/ التحمل:
18	- ثانياً/ القوة العضلية:
19	- ثالثاً/ السرعة
21	- رابعاً/ المرونة
21	- خامساً/ الرشاقة
22	* الإعداد البدني
22	- أهمية الإعداد البدني
22	* أنواع الإعداد البدني
23	1-2-2- المتطلبات المهارية للعبة كرة اليد .
23	أولاً- المتطلبات المهارية الهجومية
27	ثانياً/ المتطلبات المهارية الدفاعية
28	- ثالثاً/ المتطلبات المهارية لحارس المرمى
29	1-3- المحور الثالث: بطارية اختبارات البدنية والمهارية.
29	* مفهوم الاختبار
29	* أهمية الاختبارات لمدرّب كرة اليد
29	1-3-1- بطارية اختبارات بدنية
29	- أولاً/ اختبارات التحمل
30	- ثانياً/ اختبارات القوة العضلية
31	- ثالثاً/ اختبار السرعة
31	- رابعاً/ اختبارات المرونة .
33	1-3-2- بطارية الاختبارات المهارية:
33	* اختبار التوافق.

33	* اختبار التنطيط لمسافة 30متر في خط متعرج
33	* اختبار التصويب
34	* اختبار الجري المتعرج والتصويب
36	1-4-4- المحور الرابع كرة اليد - المراهقة:
36	1-4-1- كرة اليد
36	* قواعد اللعبة
40	1-4-2- تعريف المراهقة
40	* خصائص المراهقة
42	* مراحل المراهقة
43	* خلاصة
-	الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث
45	* تمهيد
46	2-1-1- دراسة الطالب: بوجاج مزيان
47	2-1-2- دراسة الطالب بن قوة علي
48	2-1-3- دراسة الطالب بن برنو عثمان
49	2-1-4- دراسة الطالب ناجي فالح الشبلي
52	2-2- التعليق على الدراسات
53	* خلاصة
-	الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته البدنية.
56	* تمهيد
57	3-1- الدراسة الاستطلاعية:
58	* تحديد الأسس العلمية للاختبارات
58	* الأسس العلمية للاختبار
60	3-1-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية:
61	3-2-3- مجتمع البحث
61	3-2-4- عينة البحث
62	3-2-6- أدوات البحث
62	* المقابلة الشخصية

63	* بطارية اختبارات البدنية والمهارية
63	3-2-7- عرض بطارية الاختبار
63	1- الاختبارات البدنية
67	2- الاختبارات المهارية
71	3-2-8- الوسائل الإحصائية
73	* خلاصة
-	الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج
75	* تمهيد.
75	4-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
75	1-1- تحليل ومناقشة نتائج بطارية الاختبارات.
75	- أولاً/ تحليل ومناقشة نتائج بطارية اختبارات البدنية.
89	- ثانياً/ تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية .
98	* نتائج الاختبارات البدنية والمهارية لفرق محل الدراسة .
99	2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقابلة.
102	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
104	* خلاصة
106	- الاستنتاج العام.
108	- خاتمة.
110	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
-	- البيبليوغرافيا.

قائمة الجداول

الورقة	العنوان	الرقم
الباب الثاني: الجانب التطبيقي.		
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
59	- نتائج معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية.	01
59	- نتائج معاملات الثبات والصدق للاختبارات المهارية.	02
59	- تحكيم الاختبارات البدنية والمهارية من حيث الموضوعية.	03
61	- مجتمع الدراسة.	04
61	- توزيع أفراد العينة الخاصة بالاختبارات.	05
63	- يوضح أسئلة المقابلة	06
65	- مستويات اختبار بريكسي (جري 05 دقائق).	07
64	- مستويات اختبار السرعة 30 متر.	08
64	- مستويات اختبار رمي الكرة الطبية (4 كغ).	09
65	- مستويات اختبار الوثب العمودي Sargent.	10
65	- مستويات اختبار ثني الجذع من الوقوف.	11
66	- مستويات اختبار تحمل السرعة (5 × 30 متر) 30 ثانية راحة بين التكرارات.	12
67	- مستويات اختبار التوافق.	13
67	- درجات اختبار التوافق.	14
68	- مستويات اختبار التنطيط 30 متر.	15
68	- درجات اختبار التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج.	16
69	- درجات اختبار التصويب.	17
70	- مستويات اختبار الجري المتعرج والتصويب.	18
70	- درجات اختبار الجري المتعرج والتصويب	19
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.		
77	- نتائج اختبار بريكسي 5 د	20
79	- نتائج اختبار دفع الكرة الطبية 4 كغ..	21
81	- نتائج اختبار Sargent الوثب العمودي .	22

83	- نتائج اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية 30 متر.	23
85	- نتائج اختبار تحمل السرعة.	24
87	- نتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام .	25
89	- نتائج المستوى البدني العام للفرق المدروسة.	26
90	- نتائج نتائج اختبار التوافق.	27
92	- نتائج اختبار التصويب.	28
94	- نتائج اختبار التنطيط 30 متر.	29
96	- نتائج اختبار الجري المتعرج والتصويب.	30
98	- المستوى المهاري العام للفرق المدروسة.	31
99	- المستوى البدني والمهاري العام للفريق 01.	32
99	- المستوى البدني والمهاري العام للفريق 02.	33
99	- المستوى البدني والمهاري العام للفريق 03.	34
103	- مقابلة النتائج بالفرضية العامة.	35

قائمة الأشكال

الورقة	العنوان	الرقم
الباب الأول: الجانب النظري.		
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.		
المحور الثاني: متطلبات الأداء في كرة اليد		
17	- يمثل الصفات البدنية العامة والخاصة للاعب كرة اليد.	01
18	- يمثل النسبة التقريبية لمستوى تطور عناصر اللياقة البدنية في كرة اليد.	02
24	- يمثل مسك واستقبال الكرة باليدين.	03
24	- يمثل مسك واستقبال الكرة باليد الواحدة.	04
25	- يوضح التمريرة الرسغية.	05
26	- يمثل الاداء الفني للتصويب بالوثب.	06
26	- يمثل الأداء الفني للتصويب من الكتف.	07
26	يمثل الأداء الفني للتصويب من السقوط.	08
المحور الثالث: بطارية اختبارات بدنية - مهارية.		
30	- يمثل اختبار الوثب العمودي.	09
31	- يوضح طريقة اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 متر.	10
32	- يمثل اختبار ثني الجذع من الوقوف.	11
32	- يمثل اختبار إطالة عضلات البطن.	12
33	- يوضح اختبار التوافق التمرير والاستقبال	13
34	- يوضح طريقة التصويب.	14
35	- يوضح طريقة اختبار الجري المتعرج والتصويب.	15
الباب الثاني: الجانب التطبيقي.		
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
67	- يوضح اختبار التوافق التمرير والاستقبال .	16
69	- يوضح طريقة اختبار التصويب.	17
70	- يوضح طريقة اختبار الجري المتعرج والتصويب.	18
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.		

76	- التمثيل البياني لنتائج اختبار بريكسي 5 د.	19
78	- التمثيل البياني لنتائج اختبار دفع الكرة الطبية 4 كغ.	20
80	- التمثيل البياني لنتائج اختبار الوثب العمودي Sargent.	21
82	- التمثيل البياني لنتائج اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية 30 متر.	22
84	- التمثيل البياني لنتائج اختبار تحمل السرعة.	23
86	- التمثيل البياني لنتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام.	24
88	- التمثيل البياني لنتائج المستوى البدني العام للفرق المدروسة.	25
89	- التمثيل البياني لنتائج اختبار التوافق.	26
91	- التمثيل البياني لنتائج اختبار التصويب.	27
93	- التمثيل البياني لنتائج اختبار التنطيط 30 متر.	28
95	- التمثيل البياني لنتائج اختبار الجري المتعرج والتصويب .	29
97	- التمثيل البياني لنتائج للمستوى المهاري العام للفرق المدروسة.	30
99	- التمثيل البياني للفروق في نتائج الاختبارات البدنية للفرق الثلاثة محل الدراسة.	31
99	- التمثيل البياني للفروق في نتائج الاختبارات المهارية للفرق الثلاثة محل الدراسة.	32

ملخص البحث (الدراسة):

تهدف الدراسة إلى تحديد المستوى البدني والمهاري للاعبي كرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة من خلال بطارية اختبارات، لأن الوصول للمستويات العليا لا يأتي بمحض الصدفة أو بالطرق العشوائية وإنما يأتي بالأسس العلمية فاستعمال بطارية اختبارات بشكل دوري في الوحدات التدريبية يضمن نجاح هذه الأخيرة وبالتالي تطوير الأداء البدني والمهاري للاعبين، ولقد أجريت هذه دراسته على بعض فرق ولاية البويرة لكرة اليد، مستخدما في ذلك المنهج الوصفي من خلال تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على اللاعبين الأشبال، إضافة إلى المقابلة التي أجريت مع بعض المدربين بغرض إثراء البحث وتدعيمه أكثر، واشتملت الدراسة على جانبين: الأول خصص للخلفية المعرفية النظرية وتضمن فصلين الأول تضمن أربعة (04) محاور، أما الثاني فتضمن الدراسات المرتبطة بالبحث، أما الجانب الثاني فخصص للخلفية المعرفية التطبيقية (الدراسة الميدانية) وتضمن فصلين، الأول خصص لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية، أما الثاني فاحتوى عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة الفرضيات المقترحة وكشفت حقيقة مساهمة استعمال بطارية اختبارات في تحديد المستوى البدني والمهاري للاعبين.

حَقِيقَةُ الْحَقِيقَةِ

• مقدمة:

شهد العصر الحالي تقدماً علمياً وتكنولوجياً نتيجة الثورة الهائلة في مجالات البحث العلمي الذي ظهرت ثماره في مجال الرياضة، حيث تقوم الدول بتسخير إمكانياتها البشرية والمادية لخدمة المجتمعات عامة ومجتمعاتها خاصة في هذا المجال الحيوي مجال الرياضة، وتنمية الفرد الذي يعتبر هو أساس تقدم الأمم وبه تسعد الشعوب في شتى مجالات الحياة.

والتربية البدنية والرياضية واحدة من المجالات التي تهتم بالإنسان فهي تهدف في المقام الأول إلى تنشئة الفرد وتهذيبه من خلال النشاط الحركي والرياضي ليصبح مواطناً صالحاً قادراً على الإبداع والإنجاز. ومن ثم شهدت التربية الرياضية خلال الآونة الأخيرة تطوراً هائلاً زاد من ارتباطها بالعلوم الأخرى كالتربية العامة والفسولوجيا والتشريح والميكانيكا والتقييم والقياس والعلوم الأخرى التي لها علاقة بالتربية البدنية والرياضية كعلم متخصص ومستقل.

ليس هذا فقط فقد خُطت أيضاً التربية الرياضية في العصر الحديث خطوات كبيرة نحو التقدم العلمي مستندة إلى طرق وأساليب التقييم والقياس العلمي السليم، واتسع مجال التقييم في التربية الرياضية بحيث يمكن الحكم بواسطته على أي فرع من فروعها وذلك لأن التقييم يساعد في عملية تعديل الأمور استناداً للأهداف الموضوعية ولقد بلغ من أهمية الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية خلال السنوات الأخيرة وسيلة فعالة من وسائل عملية التقييم، حيث أنها تمثل أدوات للتقييم والتوجيه والتنبؤ من خلال طرق التقييم للأنشطة الرياضية يصبغها بالصبغة العلمية والتي هيأت لها الطريق السليم للتقدم والرقى.

وإذا ما أردنا الحديث عن لعبة كرة اليد نجد أنها نالت الكثير من الاهتمام والمتابعة من الخبراء والمختصين في اللعبة، مما أسهم في تطوير جوانبها الفنية سواء المهارية أو الخطئية، وأسهم في زيادة شعبيتها سواء محلياً أو دولياً أو عالمياً، وأصبح الفوز أو الهزيمة في مبارياتها تستجيب له قوى المجتمع السياسية والاجتماعية والاقتصادية، حيث يبلغ الاهتمام ذروته في المسابقات الدولية والقارية وتكون محملة بالأمال والدوافع والخوف من الهزيمة والرغبة في الفوز وغيرها من الانفعالات التي تشكل حالة نفسية معقدة مركبة، ولكن لا يتحقق ذلك إلا من خلال تمتع اللاعب بمستوى بدني ومهاري يؤهله للمنافسة على جميع الأصعدة والمستويات من خلال التدريب المتواصل والمتابعة الدورية لمستوى تقدمه عن طريق الاختبارات وفي فترات متقاربة حتى يستطيع المدرب الوقوف على المستوى الحقيقي للاعب وأخذ صورة عما يؤول إليه اللاعب خلال المباراة، فمدرب كرة اليد يقوم بعملية التدريب يوماً بعد يوم وأسبوعاً بعد أسبوع مع الفريق بدون أن يستطيع تحديد بدقة مقدار تقدم كل لاعب، حقيقة قد تكون عين المدرب واعية، وتلاحظ اللاعبين جيداً لكنه لا يستطيع تحديد مستوى كل لاعب ومقدار تقدمه بدقة ليضمن على نجاح العملية التدريبية وأنها تسير في الخطة التي حددها المدرب، والمدرب الجيد المدرك لعمله يعلم أهمية قياس المستوى البدني والمهاري لاعبيه حتى يعدل من برنامج التدريب إذا كان لا بد من ذلك، من هنا تظهر الحاجة الملحة للاختبارات في تحقيقها لأغراض العملية التدريبية حيث شكلت الاختبارات الموضوعية نوعاً من الوسائل الفنية الرئيسية للتقييم الحديث في التدريب الرياضي، وبذلك شعر العاملون في هذا المجال بالحاجة الماسة إلى

مقاييس للتعرف عن طريقها على مستوى الأفراد وأعضاء الفرق الرياضية لاسيما وأن كرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب، والمهارة في الأداء الفني والخططي، الأمر الذي يحتم على اللاعب امتلاك الميزات التي تؤهله لذلك من خلال تنمية وتطوير الصفات البدنية، باعتبار أن هذه الأخيرة لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات (محمد حسن علاوي وآخرون، 2003، ص5،6،29).

ولو نظرنا إلى مستوى لاعبي كرة اليد فئة الأشبال 17- 19 سنة لفرق ولاية البويرة (الجزائر)، للاحظنا أن مستواهم البدني والمهاري لا يرقى إلى المستوى المطلوب رغم توفر الإمكانيات والوسائل التي تجعل هذا المستوى يواكب التطورات الحديثة للعبة ومتطلباتها، مما يثير الكثير من التساؤلات، ولعل السبب يكمن في العملية التدريبية وبالضبط في طرق القياس والتشخيص لمستوى اللاعبين التي تبنى على أسس ذاتية وعشوائية كالملاحظة، وخبرة المدربين وهذا ما لاحظناه من خلال الدراسة الاستطلاعية، وبالمقابل إهمال الطرق والأساليب العلمية "بطارية اختبارات" التي تعتبر جوهر العملية التدريبية وتوجهها في المسار الصحيح الذي يصبو إليه كل مدرب طموح.

من هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتحديد ومعرفة مستوى اللاعبين من الناحية البدنية والمهارة، حيث احتوت على جانبين نظري وتطبيقي، الأول تضمن فصلين، فصل خصص للخلفية النظرية وتضمن أربعة محاور، المحور الأول الذي تطرقنا فيه إلى القياس والاختبار، والمحور الثاني تطرقنا فيه إلى متطلبات الأداء في كرة اليد، المحور الثالث تطرقنا فيه إلى بطارية اختبارات البدنية والمهارة، والمحور الرابع يمثل كرة اليد والمراقبة، والثاني خصص للدراسات المرتبطة بالبحث، أما الجانب التطبيقي فتضمن أيضا فصلين، الأول خصص لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية من خلال تسليط الضوء على المنهج المتبع وعينة البحث ومجالاته وكذا أدوات البحث والوسائل الإحصائية المستعملة في تفرغ النتائج، والثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالاختبارات التي طبقت على لاعبي كرة اليد فئة أشبال، والمقابلة التي أجريت مع بعض المدربين لتدعيم البحث أكثر وإعطائه الرصانة العلمية المطلوبة، وفي الأخير خاتمة للبحث واقتراحات وفروض مستقبلية تكون بمثابة انطلاقة لبحوث ودراسات من جوانب وزوايا أخرى.

مخطوطات علم

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

مما لاشك فيه أن التربية الرياضية تعتبر من أهم وسائل تربية الأجيال تربية سليمة، وذلك عن طريق الأنشطة الرياضية المختلفة وكرة اليد كإحدى هذه الأنشطة تتطلب درجة عالية من اللياقة البدنية، لقد أظهرت خبرات المدربين المؤهلين أن اللياقة البدنية تؤثر على مستوى الأداء المهاري، وأن لاعب كرة اليد لا بد أن يعد اعدداً بدنياً عالياً بجانب الإعداد المهاري والخططي والنفسي.

ويعتمد التدريب الحديث في كرة اليد أساساً على الأساليب العلمية، ولا يكفي وضع برنامج تدريبي لكي يطمئن المدرب أن خطة التدريب تسير في الطريق المرسوم لها، إذ لا بد أن يصاحب عملية التدريب المتابعة والتقييم والقياس من فترة لأخرى لمعرفة مدى تحقيق خطة التدريب لأهدافها، لذا فإن الاختبارات والمقاييس تلعب الدور الأول في وضع الصورة الحقيقية لمسيرة برنامج التدريب للخطة الموضوعية.

ولقد تطورت كرة اليد في السنوات الأخيرة تطوراً كبيراً حين ظهرت الحاجة إلى رفع مستوى اللياقة البدنية وتطوير أداء المهارات الأساسية للاعبين نتيجة تقدم الخطط وظهور طرق جديدة للعب، فبدأت الحاجة ملحّة لتطوير برامج التدريب كي يتمكن اللاعبون من أداء المهارات الأساسية والخطط بكفاءة عالية.

فبدأ الأخصائيون الرياضيون المهتمون بكرة اليد الاستفادة من العلوم الأخرى كعلم التشريح، الفيسيولوجيا علم النفس، والاختبارات والقياس حيث تعد الاختبارات والقياس أحد الأسس الهامة للتخطيط والمتابعة والتقييم ومعرفة مستوى أداء اللاعبين، وفي دراستنا هذه نحاول من خلال هذه الاختبارات والمقاييس تحديد مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية لأشبال كرة اليد، ويأمل الباحث أن تكون هذه الدراسة بمثابة خطوة ومحاولة للنهوض برياضة كرة اليد على أسس علمية سليمة.

فمن خلال ملاحظة غالبية مناهج التدريب المعتمدة والمطبقة من قبل مدربي كرة اليد أنهم لا يعتمدون على القياس والاختبارات في تحديد مستوى اللاعبين وهذا ما أظهرته الدراسة الاستطلاعية، هنا تحددت المشكلة في رؤية موضوعية وصادقة في وضع بطارية اختبارات البدنية والمهارية لتحديد مستوى لاعبي كرة اليد فئة أشبال (17-19) سنة. من هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل العام كالتالي:

- ما هو المستوى البدني والمهاري للاعبي لكرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة؟.

من خلال التساؤل السابق يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية:

1- ما هو مستوى الأداء البدني للاعبي كرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة؟.

2- ما هو مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة؟.

3- هل المستوى البدني والمهاري للاعبي فرق كرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة متقارب حسب نتائج بطارية اختبارات؟

2- الفرضيات:

تعرف الفرضية على أنها ذلك الحل المسبق لإشكالية البحث. (Maurice Angers, 1996, p 102).

كما أن الفرضية هي أيضاً نقطة التحول من البناء النظري إلى التصميم التجريبي للإجابة على الإشكالية القائمة (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، 1978، ص 56).

2-1 - الفرضية العامة:

- مستوى لاعبي كرة اليد فئة اشبال "17 - 19" سنة ضعيف من الناحية البدنية والمهارية.

2-2 - الفرضيات الجزئية:

1- مستوى لاعبي كرة اليد فئة اشبال 17-19 سنة ضعيف من الناحية البدنية.

2- مستوى لاعبي كرة اليد فئة اشبال 17-19 سنة ضعيف من الناحية المهارية.

3- المستوى البدني والمهاري للاعبي فرق كرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة متقارب إلى حد كبير حسب نتائج بطارية اختبارات.

3- أسباب اختيار الموضوع:**3-1- أسباب ذاتية:**

هي رغبتنا وفضولنا في تبين أهمية بطارية اختبارات في تحديد المستوى البدني والمهاري للاعبي كرة اليد فئة أشبال "17 - 19" سنة، بالإضافة إلى الإحساس بالقدرة على تناول هذا الموضوع والكشف عن خباياه.

3-2- أسباب موضوعية:

- حيرة المدربين في معرفة المستوى البدني والمهاري للاعبين.

- نقص الدراسات والبحوث التي تناولت مواضيعها مثل هذا الموضوع.

- عدم تجسيد بطارية اختبارات في عملية التدريب.

- عدم اعتماد المدربين على الطرق العلمية المقتنة للوقوف على المستوى البدني والمهاري للاعبين الأشبال.

- توعية المدربين بأهمية استعمال بطارية اختبارات لتحديد المستوى البدني والمهاري للاعبين، واجتتاب الطرق العشوائية كالملاحظة.

4- أهمية البحث:**4-1- الجانب العلمي:**

- قياس المستوى البدني والمهاري للوقوف على مستوى الحالة البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد فئة الأشبال (17 - 19) سنة.

- تزويد مكتبة المعهد بمراجع علمية فيما يخص بطارية الاختبارات، نظرا لقلّة المراجع في هذا المجال.

- إثراء الطلبة والأساتذة بمعلومات مفيدة في هذا المجال.

4-2- الجانب العملي:

- وضع بطارية اختبارات لمعرفة مستوى اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة اليد فئة الأشبال (17 - 19) سنة.

- تشجيع الطلبة والأساتذة على التطرق لهذا الموضوع البكر في بلادنا للدراسة والبحث من جوانب وزوايا أخرى.

- تحسيس وتوعية المدربين بالأهمية البالغة التي تكتسيها بطارية اختبارات، في تحديد المستوى البدني والمهاري للاعبي كرة اليد.

- استخلاص مستويات للاختبارات المعتمدة كيفية حسب البيئة التي تنشط فيها الفرق محل الدراسة، للتمكن من إعطاء تقديرات لقدرات اللاعبين بكل موضوعية.

5- أهداف البحث:

الهدف الرئيسي من هذا البحث هو معرفة المستوى البدني والمهاري للاعبين لكرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة. كما يهدف إلى:

- تحديد المستوى البدني للاعبين لكرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة.
- تحديد المستوى المهاري للاعبين لكرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة.
- اعطاء صورة تقريبية للمستويات البدنية والمهارية بين فرق محل الدراسة.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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

6-1- اللياقة البدنية (المستوى البدني):

* التعريف النظري (الاصطلاحي):

- تعريف Curetoin

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

- تعريف Batcher:

اللياقة البدنية تعني سلامة وصحة أعضاء الجسم (عصام عبد الخالق 2003، ص 123-125).

- تعريف ماتيويز mathews:

هي مقدرة الفرد على أداء عمل معين (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، ص 36).

وتعرف أيضا: هي مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض

الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفعالية. (مفتي إبراهيم حماد، 2009، ص 32)

* التعريف الاجرائي:

هي المستوى الحالي للياقة البدنية التي يتمتع بها الرياضي وقدرته على القيام بوظائفه.

أو هي الإمكانيات الحالية لإنجاز الأعمال الحركية التي تتطلب استخداما كبيراً من القوة، السرعة، المطاولة، الرشاقة وكل عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

- المهارة:

التعريف النظري (الاصطلاحي):

تعني "تلك الحركات التي تتميز بالسرعة ودقة الأداء ضمن حدود وقواعد تحكم ذلك النشاط"، (مفتي إبراهيم حماد،

1997، ص31).

*** التعريف الإجرائي:**

الحركة التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف المختلفة التي تتطلبها اللعبة ويتطلب ذلك حركة طوعية للجسم كي تؤدي الحركات أداءً سليماً سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

6-2- المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد:*** التعريف النظري (الاصطلاحي):**

إن التفوق والنجاح الحاصل لدى الرياضي في أي نشاط يمارسه يكون مرتبطاً بصلة وثيقة في أدائه الفني الجيد، وإن ارتفاع مستوى الأداء الفني للرياضي في المهارات الأساسية الخاصة باللعبة سيؤدي إلى ارتفاع المستوى العام للعبة، ومن خلال مقدرة الرياضي على أداء واجباته سواء كانت معقدة أو بسيطة وتأديتها بدقة وإتقان يصبح لاعباً يتصف بالأداء الفني العالي.

ويعرف الأداء الفني بكرة اليد "على أنه قدرة اللاعب على استعماله قابلية الجسمية والنفسية والحركية والخطئية بما ينسجم ومستلزمات المنافسات ووفق الحمل الفردي والفرقي في أداء الواجب معتمداً على الخبرة والمعرفة وكذلك يعتبر جزءاً أساسياً من عملية التدريب الرياضي وإتقانه" (قاسم حسن حسين، 1998، ص590).

وتعني أيضاً: كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو التعليم أو المباراة. (محمد حسن علاوى وآخرون، 2003، ص33)

*** التعريف الإجرائي:**

هي مجموعة الحركات الهادفة والاقتصادية التي يؤديها اللاعب بشكل قانوني في المواقف المتعددة التي تتطلبها لعبة كرة اليد وذلك للوصول إلى أحسن النتائج.

6-3- البطارية:*** التعريف النظري (الاصطلاحي):**

يقول محمد صبحي حسنين في تعريفه للبطارية هي مجموعة من الاختبارات المقننة والمطبقة على نفس الأشخاص ومعاييرها المشتقة تسمح بالمقارنة وقد يقصد بالبطارية أحياناً اختبار أو أكثر أعطيت لنفس الأشخاص سواء قننت معاً أو لم تقنن. (محمد صبحي حسنين، 1995، ص41).

- **ويضيف فيصل عياش** هي وحدة اختبار لقياس مستوى قدرات الفرد البدنية والفسولوجية أو سلسلة من الاختبارات متعارف عليها عالمياً. (فيصل عياش رشيد، ص 44).

*** التعريف الإجرائي:**

هي مجموعة من الاختبارات تطبق على الأفراد لمعرفة مستواهم البدني أو المهاري أو الفسولوجي.

6-4- الاختبار:*** التعريف النظري (الاصطلاحي):**

لقد تعدت وتنوعت تعريف الاختبار كل حسب المجال المستخدم فيه والغاية التي من أجلها يستخدم الاختبار فالاختبار في اللغة يحمل معنى "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. (ليلي السيد فرحات، 2005، ص 35).

ويضيف انتصار يونسى هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيمًا مقصودًا وذات صفات محدودة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلًا دقيقًا. (محمد صبحي حسنين، 1995، ص 56).

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. (خير الدين علي عويس، 1997، ص 42)

* التعريف الإجرائي:

الاختبار هو 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.

6-5- كرة اليد:

* التعريف النظري(الاصطلاحي):

كرة اليد تعد من الألعاب الرياضية القديمة، تجري ما بين فريقين يتألف كل فريق منها من سبعة لاعبين (وخمسة احتياطيين)، تتميز بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين بها قواعد وقوانين ثابتة. (خلود مانع الزبيدي 2008، ص 20). 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 التغيير 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. (كمال درويش وآخرون، 1998، ص 18)

* التعريف الإجرائي:

كرة اليد رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين، 6 لاعبين وحارس مرمى. يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز الهدف. وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة، والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز.

6-6- المراهقة:

* التعريف النظري(الاصطلاحي):

تبدأ مرحلة المراهقة منذ نهاية السنة الثانية عشرة وتستمر حتى نهاية السنة الثامنة عشرة، ولكن بداية هذه الفترة أو نهايتها تزيد أو تنقص حسب البيئة التي يوجد فيها المراهقون، وبكلمة أخرى أنها مرحلة التعليم الإعدادي أو انتهاء مرحلة الطفولة وبداية مرحلة النضج أو الرشد، ففي هذه المرحلة ينمو الطفل جسميًا وعقليًا وانفعاليًا

واجتماعيا، ولعل أفضل ما توصف فيه هذه المرحلة بأنها مرحلة يحن فيها المراهق إلى الطفولة تارة ويتطلع إلى الرجولة والنضج تارة أخرى، فهو ليس طفلا وليس رجلا بل بين هذا وذاك.

وقيل فيها أنها ثورة وحيرة واضطراب، ثورة تنتاب الجسم والعقل معا فيتربت عليها حيرة المراهق أو المراهقة من هذا النمو المفاجئ الذي أكسبهم صفات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية جديدة ينتج عنها اضطراب عام يهز مشاعره وإدراكه. (توماجور خوري، 2000، ص 111).

وقد ورد في لسان العرب معان كثيرة لجملة المراهقين، فمنها كلمة " رهاق " وراهق الغلام أي قارب البلوغ، وترجع كلمة المراهقة إلى الفعل " رهاق " الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام، ورهاق الشيء رهاقا أي قريب منه، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد (صالح محمد علي أبو جادو 2007، ص 405).

* التعريف الإجرائي:

هي المرحلة التي تسبق اكتمال النضج حيث تمتد من البلوغ إلى الرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرة اجتماعية في نهايته.

الجانِب

النظري

الفصل الأول

الخلفية النظرية للأدب
الدراسات

• تمهيد:

خصص هذا الفصل لتناول أربع محاور مهمة، الأول تضمن الاختبار، القياس، لاسيما وأن التقدم العلمي في المجال الرياضي كان نتيجة لاستخدام الاختبارات والقياس في تقويم حالة الفرد أو تقييم مباراة أو انجاز رياضي، وللاختبارات دور بارز في التشخيص والتصنيف ومتابعة التقدم ووضع الدرجات والمستويات والتنبؤ، لهذا اجتهد العلماء والخبراء في توفير عدد من الاختبارات والمقاييس لقياس مختلف القدرات للرياضي، من هذا المنطلق سنتطرق في هذا المحور إلى مفهوم الاختبار وشروط تنفيذه وخطوات بنائه، وإلى مفهوم القياس وأهميته في المجال الرياضي، أما المحور الثاني فيتضمن متطلبات الأداء في كرة اليد حيث تمثل المتطلبات البدنية والمهارية أبرز المتطلبات التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة اليد، حيث تطرقنا في هذا المحور لمختلف الصفات البدنية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة اليد إضافة إلى مختلف المهارات الأساسية. وفيما يخص المحور الثالث فقد خصص لشرح بعض بطارية اختبارات البدنية والمهارية في لعبة كرة اليد، أما المحور الرابع والأخير تمثل في كرة اليد وخصائص المرحلة العمرية حيث سنتطرق فيه إلى القواعد الأساسية في لعبة كرة اليد وقوانينها، كما سنتطرق في نفس المحور إلى تحديد وتعريف فئة الأشبال (U19) وخصائص هذه المرحلة (المراهقة).

1-1- القياس - الاختبار:

1-1-1- القياس

* 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:

- الشيء المراد قياسه أو السمة المراد قياسها.
- أهداف القياس.
- نوع القياس، ووحدة القياس المستخدمة.
- طرق القياس ومدى تدريب الذي يقوم بالقياس وجمع الملاحظات.
- عوامل أخرى متعلقة بطبيعة الظاهرة المقاسة من جهة وطبيعة المقاييس من جهة أخرى وعلاقته بنوع الظاهرة المقاسة. النفسية. (محمد صبحي حسانين، 2004، ص37).

* مفهوم القياس:

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

1-2 القياس ظاهرة واسعة الانتشار في مجال العلوم الإنسانية، وهو يستهدف التقدير الكمي للسمة أو القدر أو الظاهرة المقاسة.

2-2 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.

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.

* خصائص القياس:

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

- 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. قياسه. (محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان، 2008، ص 29).

- القياس المباشر:

يعتمد القياس المباشر على الأجهزة التي تعطي النتيجة بصورة مباشرة ودقيقة كقياس القوة العضلية باستخدام جهاز الدينامومتر الذي يعطي أرقامًا تبين تقدير هذه الصفة وغيرها من وحدات القياس المناسبة.

- القياس الغير مباشر:

يعتمد على التجريب بواسطة الاختبارات المقننة، ويستخدم في قياس الاستعدادات العقلية والسمات الشخصية وغيرها. بسيطة. (محمد صبحي حسانين، 1995، ص 25)

- 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، معاً. (محمد نصر الدين علاوى، ومحمد نصر الدين رضوان، 2008، ص 31، 30)

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،

ج- الفروق الفردية بين الجماعات الرياضية:

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

- 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 اختبار للقوى العضلية مثلاً لا يعني شيئاً 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.

- مقارنة الخاصية بنفسها بعد فترة من الزمن.

* أهمية القياس في المجال الرياضي:

القياس في المجال الرياضي له 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.

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. (محمد نصر الدين رضوان، وكمال عبد الحميد إسماعيل، 1994، ص43).

1-1-2- الاختبار

* 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 شاملا لعدد كبير من المعاني ومن هذه المعاني أنه أيضا 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 (مروان عبد المحيد إبراهيم، 1994، ص43). والاختبار أداة وصفية لظاهرة معينة سواء كانت هذه الظاهرة هي قدرات الفرد أو خصائصه السلوكية النمطية. 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.

* تعريف الاختبار:

لقد تعدت وتنوعت تعاريف الاختبار كل حسب المجال المستخدم فيه والغاية التي من أجلها يستخدم الاختبار. فالاختبار في اللغة يحمل معني "التجربة" أو " الامتحان" وكلمة اختبره تعني "جره" أو " امتحنه" ويطلق اسم "استخبار" أو "اختبار" على مقاييس الشخصية كما يقتصر استخدام اختبار على اختبارات القدرات بأنواعها المختلفة. (ليلي السيد فرحات، 2005، ص35).

ويضيف انتصار يونسى: هو ملاحظة استجابات الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة تنظيما مقصودا وذات صفات محدودة ومقدمة للفرد بطريقة خاصة تمكن الباحث من تسجيل وقياس هذه الإجابات تسجيلا دقيقا (محمد صبحي حسنين ، 1995، ص56).

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. (خير الدين علي عويس، 1997، ص42).

وتختلف الاختبارات حسب الحالات فهناك اختبارات نفسية وهناك اختبارات بدنية وهناك اختبارات مهارية، وهناك اختبارات حركية....الخ، تتبع نوع المجال الذي نعمل فيه وفي هذا الخصوص يقول:

أحمد محمد خاطر، وعلي فهمي البيك كثيرا ما نستخدم الاختبارات في المجال الرياضي ولا شك أن فوائدها كثيرة فقد تصمم الاختبارات لقياس العديد من القدرات والاستعدادات العامة و الخاصة وكذلك النواحي العقلية والنفسية وغالب ما تستخدم الاختبارات للتقويم والتوجيه. (أحمد محمد خاطر، وعلي فهمي البيك، 1996، ص 11)

مما سبق نستخلص: أن الاختبار يعد أحد طرائق القياس في المجال الرياضي التي تعتمد على التجربة، كما هو الأسلوب والوسيلة ليقاس الكثير من القدرات البدنية والمهارية، والاختبارات في حد ذاتها هي خبر معين للمستوي الرياضي، والتعرف على الحالة وعلى الاستعداد البدني والوظيفي للرياضي.

*** الأسس العلمية للاختبار:**

- الصدق:

يعني أن يكون الاختبار صادقا 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. (كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسنين، 2001، ص 39).

- 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 للاختبار باستخدام أساليب إحصائية عديدة، أهمها وأكثرها استخداما هي طريقة إعادة الاختبار، تضيف ليلي السيد فرحات أن الثبات هو درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة من تطبيقها. (ليلي السيد فرحات 2005، ص 144).

ويتأثر ثبات الاختبار بثلاثة عوامل:

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

ب- 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). (أحمد محمد خاطر، وعلي فهمي البيك، 1996 ص 24).

- الموضوعية:

تعني موضوعية الاختبار بقله أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلفت المحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل 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.

أ- 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 وتسجيل 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. (ليلي السيد فرحات، 2005، ص196)

*** 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، وتتضمن خطوات بناء الاختبار ما يلي:
- تحديد الغرض من الاختبار.
 - تحديد الظاهرة المقاسة (المطلوب قياسها)
 - تحليل الظاهرة وإعداد جدول المواصفات.
 - تحديد وحدات الاختبار.
 - الاختبار النهائي لوحدة الاختبار.
 - إعداد شروط وتعليمات تطبيق الاختبار.
 - حساب المعاملات العلمية للاختبار.
 - إعداد الشروط والتعليمات النهائية للاختبار.
 - تطبيق الاختبار وإعداد المعايير.
- ومن الملاحظ أن الخطوات السابقة تشكل الأسس الهامة لبناء أي اختبار.

*** شروط إعطاء الاختبارات:**

- أ- **تهيئة الظروف المثلى لتطبيق الاختبارات:** ينبغي تهيئة أنسب الظروف المادية والجسمية والنفسية التي ترتبط بالموقف الاختباري، من أمثلة الظروف المادية ما يلي:
 - أماكن أداء الاختبار وطريقة الاختبار.
 - الهدوء أثناء تطبيق الاختبار..
- ومن أمثلة الظروف الجسمية والنفسية ما يلي:

- الحالة النفسية للمختبرين فالمستوي العالي للتوتر والقلق والخوف من العوامل الهامة التي تؤثر على الأداء.
- تنظيم المختبرين.
- بطاقات تسجيل الدرجات وبطاقات تسجيل الإجابات.
- اختيار المساعدين وتدريبهم.
- اتخاذ بعض الإجراءات لتسهيل القياس وتوفير الوقت.
- شرح الاختبارات للمختبرين.
- إعداد التقارير وإعلانها على الطلاب.
- إعداد الملفات والسجلات. (محمد حسنين علاوى، ومحمد نصر الدين رضوان، 2000، ص 319).

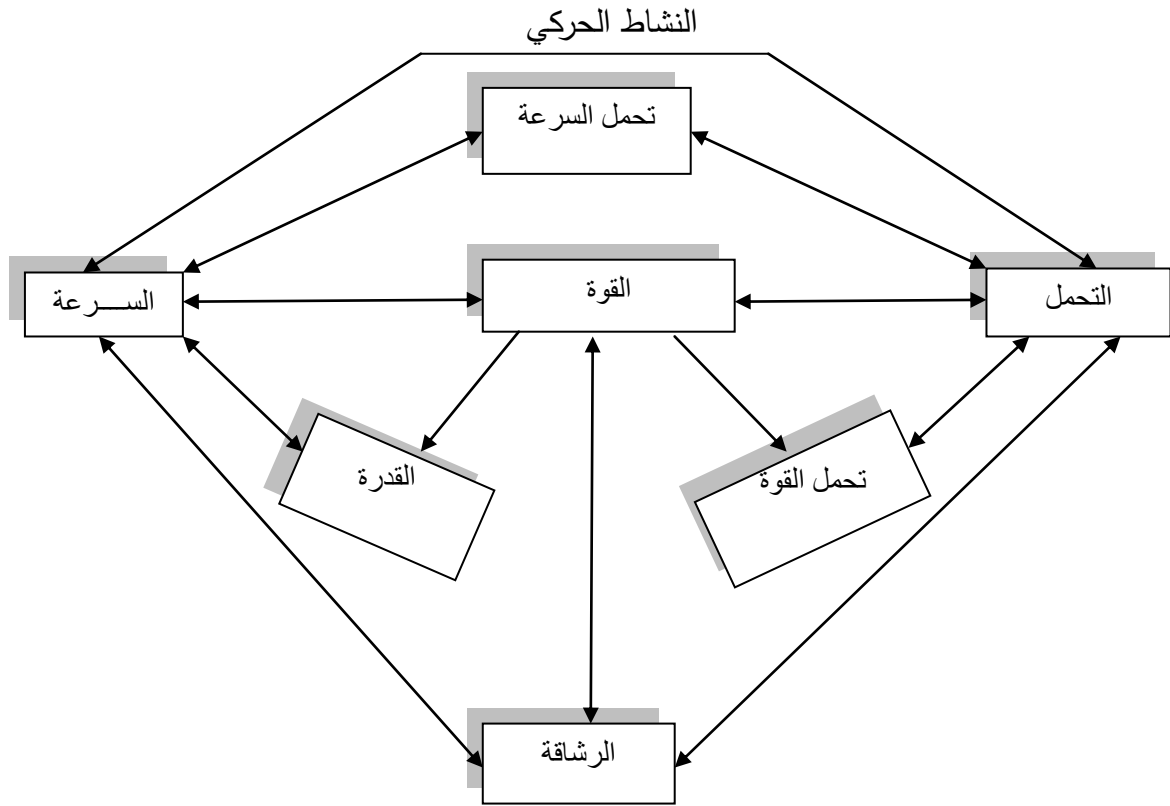
1-2-1- المتطلبات البدنية والمهارية في كرة اليد:

1-2-1- المتطلبات البدنية:

كما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية ضرورية للاعب كرة اليد، حيث تعد أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية والفترية، والسنوية وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام، وصفات بدنية للإعداد الخاص، 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 والخطية، على أن يكون مرتبط بالاعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب. (محمد حسن علاوى، وآخرون، 2003، ص31)

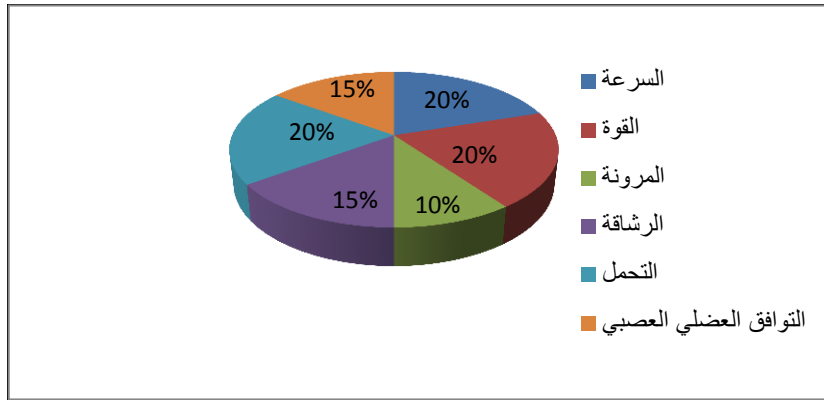
فالحمل البدني المرتفع الشدة للاعب كرة اليد يحتاج إلى قوة بدنية وتحمل عضلي حتى يرتفع مستوى كفاءته الحيوية، وتنمو لديه سرعة الحركة وينجح في حسم الصراع الفردي لصالحه. وباختصار فإنه لا بد وأن يمتلك لاعب كرة اليد الصفات البدنية التي تسمح له بأن يؤدي المباراة وهو في كامل كفاءته الحيوية وحتى نهايتها، وكذلك الصفات البدنية الخاصة التي تمكنه من أداء الجوانب المهارية والخطية بالصور المطلوبة.

* الصفات البدنية للاعب كرة اليد:



شكل رقم (01) يمثل الصفات البدنية العامة والخاصة للاعب كرة اليد.

* النسبة التقريبية لمستوى تطور عناصر اللياقة البدنية في كرة اليد: (محمد حسن علاوي، وآخرون 2003، ص 4).



شكل رقم (02) يمثل النسبة التقريبية لمستوى تطور عناصر اللياقة البدنية في كرة اليد.

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

– أولاً/ التحمل:

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال الزمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطئية بإيجابيه وفعالية دون أن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب. (Télamon R, 1990, page 125)

يعرف داتشونوف Datchnofh التحمل:

بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة (ريسان مجيد خريبط، 1989، ص 186)

* أنواع التحمل:

التحمل ينقسم إلى نوعين هما:

أ- التحمل العام:

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

ب- التحمل الخاص:

هو الاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطئية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ

عليه التعب (طه إسماعيل وآخرون، مصر، ص 98).

– ثانياً/ القوة العضلية:

* تعريف القوة العضلية:

يعرف كلارك وكلارك (Clarke and Clarke) القوة العضلية بأنها أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباضيه عضلية واحدة.

وعرفها بارو وما كفي (Barrow and Mcgee) بأنها: قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة.

ويعرفها جورج (Georhee) أنها : مقدار ما تنتجه العضلة من عزم ضد المقاومة خلال أداء التمرين لمرة واحد (كمال

صبيحي، محمد صبيحي حسنين، 1998، ص 46).

بينما حماد فقد عرف القوة بأنها: المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها (حماد مفتي، 2000، ص76).

يعرفها ستايلور **stailor** بأنها: إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات خارجية.

القوة العضلية " هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها ". والقوة كما يعرفها الفيزيائيون " هي كل مؤثر يغير في حالة الجسم من حيث الشكل والحركة مقداراً واتجاهاً" وعليه فالقوة العضلية وجه من أوجه القوى الميكانيكية.

* أنواع القوة العضلية:

أ- القوة العامة:

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

ب- القوة الخاصة:

يقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة (حنفي محمود مختار، 1998، ص 67).

ج- القوة القصوى:

هي أكبر قوة يتمكن اللاعب بذلها بأقصى جهد إرادي (محمد جابر بريقع، ص65).

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 (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص 77).

- ثالثاً/ السرعة:

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

العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية (Darhorff Martinhabi.1993. page 72).

ويعرفها علي فهمي البيك: بأنها القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن.

- هي 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 **Weineek.Fre** السرعة: هي القدرة التي تسمح على تأسيس حركات الآليات العصبية العقلية

والخصائص التي تملكها العضلة بتحريك القوة وتطويرها والقيام خلال ظروف معينة بحركات في أقصر وقت ممكن.

- يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية.

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدّة حركات معينة في مدّة زمنية قصيرة.

- تعرف السرعة بوجه عام بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن.

- تتأثر السرعة بكفاءة الجهاز العصبي و العضلات.

* أنواع السرعة:

تنقسم السرعة الى ثلاث أنواع كما يلي :

أ- السرعة الانتقالية:

إن المقصود بالسرعة الانتقالية محاولة الانتقال او التحرك من مكان الى اخر بأقصى سرعة ممكنة و هذا يعني محاولة قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن.

وتعرف أيضا بأنها: "إنجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص 204).

ب- سرعة الحركة (الأداء):

تعرف سرعة الحركة هي استجابة العضلة لتنفيذ مهارات و تقنيات حركية معينة في أقل زمن ممكن وتنقسم إلى:

ج- سرعة الحركة الوحيدة :

- تعرف سرعة الحركة الوحيدة بأنها: انجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن .

من مظاهرها التصويب ودفع الجلة و البدء في السباحة والوثب.

د- سرعة الحركة المركبة :

وهي انجاز الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن .

من مظاهرها الوثب و التصويب في كرة اليد ، الاستسلام و التميرير...الخ.

هـ- سرعة تكرار الحركات المتشابهة :

- تعرف تكرار الحركات المتشابهة بأنها: انجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن.

من مظاهرها الجري و التجديف و السباحة والمشي.

و- سرعة رد الفعل (الاستجابة):

- هي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن في سرعة رد الفعل.

- وتسمى أيضا سرعة الاستجابة و سرعة زمن الرجوع.

- تعرف سرعة رد الفعل: بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن (أحمد عريبي عودة، 2014،

ص172).

- رابعا/ المرونة:

هي مجموعة من الحركات التي يسمح بها مفصل واحد أو مجموعة من المفاصل وهي عنصر خاص لكل مفصل وليس عنصرا عاما. وعرفها جيثتل: على أنها 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.

(كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، 1997، ص75).

* أنواع المرونة:

أ- 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.

ب- نوع الحركة (وحيدة - متكررة - مركبة):

- مرونة إيجابية: قدرة المفصل على العمل الأقصى مدى له بواسطة العضلات العامة دون مساعدة خارجية.

- مرونة سلبية: هي قدرة المفصل على العمل الأقصى مدى له بمساعدة خارجية.

ج- 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.

(Dekarmouredine et Autichai 1990. Page13)

- خامسا/ الرشاقة:

يذكر محمد حسن علاوي عن لومان Loman أن الرشاقة تسهم بقدر كبير في سرعة تعليم واتقان المهارات الحركية، وتعتبر الرشاقة في رأي الكثير من الباحثين قدرة مركبة لأنها تتضمن مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية والقدرة العضلية والدقة والتحكم والتوافق، وتعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو أجزاءه بسرعة واحكام وتوقيت سليم سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء (محمود طه نبيه مراد، 2014، ص54).

يرى ماينل الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الحركي الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه

كاليدين أو القدم أو الرأس (حنفي محمود مختار، 1998، ص67).

* 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.

ب- الرشاقة الخاصة: تعني الدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص بنوع النشاط الممارس وهي

الأساس في أتقان المهارات الخاصة باللعبة (قاسم حسن الحسين، 2001، ص306)

* الإعداد البدني:

- تعريف 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.

- 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 (عصام عبد الخالق، 2003، ص 123، 125).

* أنواع الإعداد البدني:

أ- 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 يزاول الرياضي مختلف التمارين والألعاب والحركات خلال الوحدة التدريبية والتركيز على التخصص واختيار تمارين عامة لتطوير جميع المجاميع العضلية.

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 للإعداد البدني العام (محمد حسن علاوي، 1994.. ص 80).

لهذا يجب مراعاة التكامل بصورة شاملة بتنمية وتطوير جميع قدرات الفرد البدنية، ومع الاتزان بين القدرات البدنية المتعددة، إذ يستخدم الإعداد 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 (عصام عبد الخالق، 2003، ص 127).

ب- الإعداد البدني الخاص:

يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تكوير الصفات الحركية طبقاً 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 التكنيكي للفاعلية والعمل على تنميتها وتطويرها، والصفة المميزة للإعداد البدني الخاص هي ديناميكية الحركة، ويعتمد حجم وشدة تمارين الإعداد العام والخاص معاً على مرحلة الإعداد التي يمر بها اللاعب، وحقيقة أن هناك علاقة كبيرة بين الإعداد 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 (كمال جميل الرضي، 2004، ص 114، 115).

1-2-2- المتطلبات المهارية للعبة كرة اليد:

يعد الإعداد المهاري القاعدة الأساسية لأي رياضة لتنمية الأداء الحركي المهاري المطلوب سواء كان هذا الأداء هجومياً أو مهارة دفاعية أو كفاءة عالية في حراسة المرمى . و يقول محمد توفيق الوليلي في هذا الصدد المهارات الأساسية للعبة هي العمود الفقري بالنسبة للعملية التعليمية أو التدريبية في الراهن خاصة بالنسبة لمرحلة أعداد الناشئين حيث يصعب إصلاح الأخطاء فيما بعد ، واللاعب غير المعد مهارياً لا يستطيع السيطرة على الكرة و على حركاته (محمد توفيق الوليلي، بدون سنة ،ص 19).

وتتضمن متطلبات المهارات في كرة اليد جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة او بدونها . و يقول محمد حسن علاوي وآخرون، تعني جميع المهارات الأساسية كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو التعليم أو المباراة (محمد حسن علاوي وآخرون 2003 ص 33).

تتميز كرة اليد بتعدد مهاراتها الأساسية التي يجب ان يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية .و يمكن حصر المتطلبات المهارية للعبة كرة اليد في ما يلي :

أولاً- المتطلبات المهارية الهجومية:*** مسك الكرة:**

يعد مسك الكرة من المهارات الأساسية المهمة وأول مبدأ من المبادئ الأساسية في كرة اليد و اتقان اللاعب لمهارة المسك يمكنه من أداء الاستلام التميرر التصويب والخداع بصورة صحيحة (جمال عارف ظاهر سعد محسن اسماعيل 1989 ص 65).

*** الاستقبال و التميرر :**

الاستقبال و التميرر مهارتان متلازمتان و لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى وتتأثر بها (بزاز علي جوكل، 2014، ص 37).

أ- استقبال الكرة:

مهارة استقبال الكرة لا تقل أهمية عن سابقتها كونها أكثر استخداما خلال اللعب، وكقاعدة عامة أن الاستقبال الجيد للكرة يجب أن يتم باليدين أو باليد الواحدة ما يساعد على عدم فقدانها ، كما يساعد على أداء التمريرة الجيدة. يمكننا تقسيم مهارة استقبال الكرة إلى ما يلي: (منير جريس، 2004، ص96).

• استقبال الكرة باليدين.

• استقبال الكرة باليد الواحدة.



شكل رقم(03) يمثل مسك واستقبال الكرة باليدين



شكل رقم(04) يمثل مسك واستقبال الكرة باليد الواحدة.

- إيقاف الكرة:

تستخدم مهارة إيقاف الكرة لمحاولة فرض السيطرة على الكرة في حالة سوء التمرير أو عند استحالة التسلم الصحيح للكرة.(منير جريس، 2004، ص97 - 99).

- التقاط الكرة:

التقاط يعني تناول أو مسك الكرة الساكنة أو المتدحرجة على الأرض حيث يحدث في كثير من الحالات سقوط الكرة أثناء استلامها أو مناولتها أو ارتدادها من حارس المرمى أو من عارضة المرمى (فؤاد توفيق السامرئي 1987ص21).

ب- تمرير الكرة:

يسهم التمرير في نقل الكرة إلى المكان المناسب للتصويب على الهدف، والتمرير الدقيق في الوقت المناسب يجعل الكرة وكأنها لاعب ثامن في الفريق نظرا لأن الكرة تطير بسرعة تفوق أسرع لاعب. ويختلف التمرير من وجهة نظر خطط اللعب إلى التمرير القوي، مسافة التمرير، اتجاه التمرير ارتفاع التمرير وتوقيت التمرير، وتكمن أنواع التمرير في ما يلي: (سعيد نزار سعيد، 2012، ص 78).

- التمريرة الكتف:

تعتبر هذه التمريرة من أهم التمريرات في كرة اليد وتستخدم سواءا للتمرير أو التصويب على الهدف وهناك نوعان لهذا التمرير طبقا لطريقة الأداء وهما:

التمرير من الإرتكاز، التمرير من الجري (منير جرس، 2004، ص 102)

- التمريرة المرتدة:

التمريرة المرتدة التي تستخدم لتفادي قطع التمرير من المنافس الذي يقف بين اللاعب الذي عنده الكرة والزميل المستلم لها، وتؤدي مثل التمريرة الكتف تقريبا لكن يتم توجيه الكرة نحو الأرض اترتد إلى الزميل المستلم للكرة.

- التمريرة من الوثب:

اشتمت هذه التمريرة من التصويب من الوثب، وتعتمد بصورة كبيرة على حركة الرسغ الجيدة لإرسال الكرة بسرعة للزميل. (كمال عارف ظاهر سعد محسن إسماعيل 1989، ص 95-97)

- التمرير الرسغية:

تسهم مختلف التمريرات الرسغية في الارتفاع بمستوى مهارة اللاعب بدرجة كبيرة و يقتصر استخدام هذه التمريرات على المسافة القصيرة. وتنقسم إلى ثلاث أنواع هي: (منير جرس، 2004، ص 94-96).

- التمريرة الرسغية للأمام.
- التمريرة الرسغية للخلف.
- التمريرة الرسغية للجانب.



شكل رقم (05) يوضح التمريرة الرسغية.

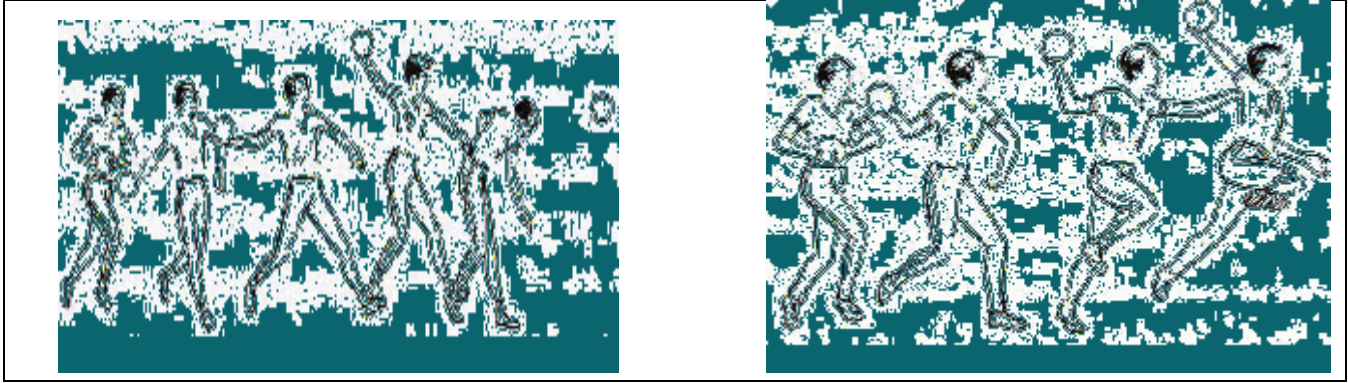
*** تنطيط الكرة:**

تستخدم مهارة تنطيط الكرة لكسب مسافة في حالة انفراد انفراد المهاجم ، وفي حالة عدم القدرة على التمرير لزميل اخر ويتم أداءها بيد واحدة يسرى أو يمنى (منير جرس 2004ص141).

*** التصويب**

إن غرض كرة اليد هو إصابة الهدف ويعتبر التصويب الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية و الخطئية التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب الناجح على المرمى هناك أنواع العديد من أنواع التصويب منها:

- التصويب من الكتف.
- التصويب بالوثب.
- التصويب بالسقوط (التصويب بالسقوط الأمامي و السقوط الجانبي) (منير جريس 2004ص124).



شكل رقم(07) يمثل الأداء الفني للتصويب من الكتف.

شكل رقم(06) يمثل الاداء الفني للتصويب بالوثب.



شكل رقم(08) يمثل الأداء الفني للتصويب من السقوط.

*** الخداع:**

يستخدم المهاجم الخداع كوسيلة للتخلص من لإعاقة منافسه، يعد الخداع من الوسائل الفعالة في تغيير انتباه المنافس إلى الاتجاه الخاطئ أو التمهيد لحركو ما بغرض إبعادها عن الحركة الأساسية، أي الغرض منه هو جعل المنافس يستجيب استجابة خاطئة، كما هناك نوعان من الخداع هما:

- الخداع بدون كرة:

وهو نادر ما يستخدم ويهدف إلى تخطي المهاجم مدافعة الذي أمامه وغالبا لاستقبال و التصويب، ويكثر استخدامه ضد دفاع رجل لرجل، ويتم تخطي المدافع بالطرق التالية:

- تغيير سرعة الجري

- الخداع البسيط بالجسم (كمال عارف ظاهر، سعد محسن اسماعيل، 1989، ص190).

- الخداع بالكرة:

وهو من أهم أنواع الخداع المستخدم في كرة اليد ويهدف إلى تحرير ذراعي الرامي بعيدا عن متناول المدافع، ويؤدي هذا النوع بالطرق التالية:

• الخداع بالجسم.**• الخداع قبل التمرير.****• الخداع قبل التصويب.****• الخداع قبل تنطيط الكرة.****• خداع حارس المرمى. (منير جريس، 2004، ص140)****ثانيا/ المتطلبات المهارية الدفاعية:**

لم يعد هدف الدفاع الفردي مقصورا على قيام اللاعب بتوظيف مهارته الدفاعية لمنع اللاعب المهاجم من تسجيل هدف في مرماه، بل أصبح الآن هدف الدفاع الفردي هو قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهارته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل استلامه للكرة أو لحظة استلامه لها أو عند استحوازه عليها بغية إفساد التصور الخططي للمهاجم أو دفعه إلى ارتكاب الأخطاء الفنية أو القانونية لاستحواد على الكرة وتحويلها بالسرعة إلى هجوم مضاد، إن وجود مدافع متميز بالمهارات الدفاعية يعتبر عصب الأداء الدفاعي كما يذكر منير جريس في هذا الصدد " إن العبرة ليست باختيار أنسب الطرق الدفاعية للفريق ضد المنافس بل الأفضل هو العناية بالمدافع الفردي، ثم بعد ذلك إدماجه في طريقة دفاعية ما (عماد الدين عباس ابوزيد وسامي محمد علي، 1999، ص19).

*** وضع الاستعداد الدفاعي:**

هو الوضع الذي يبدأ منه اللاعب التحرك لأداء أي مهارة من المهارات الدفاعية بهدف الاستحواد على الكرة أو منع لاعبي الفريق المهاجم من تنفيذ التصور الهجومي وتسجيل الأهداف.

*** المهارات الأساسية للدفاع ضد مهاجم غير مستحوذ على الكرة:**

تتضمن هذه المهارات ما يلي: (عماد الدين عباس ابوزيد، سامي محمد علي، 1999، ص 22، 26).

- التحركات الدفاعية:

هي عبارة عن تحركات ألية هادفة يؤديها المدافع بخطوات سريعة وقصيرة ومتلاحقة ودقيقة، تهدف إلى منع المهاجم مميزات حركية هجومية تساعده في تنفيذ التصور الهجومي له.

- التوقف:

إذا كانت الوسيلة الفعالة لتحركات المدافع هي الخطوات الألية السريعة والقصيرة والمتلاحقة، فيجب أن يعقب هذه التحركات عملية توقف متزنة تسمح للاعب المدافع بوضع دفاعي مناسب يستطيع من خلاله إيقاف تحركات اللاعب المهاجم.

- حجز المهاجم:

ويقصد به قيام المدافع بمنع المهاجم من التحرك أو سد طريق جريه لمنعه من القطع أو على الأقل تأخيره من الوصول إلى المكان الذي يستطيع من خلاله تنفيذ العملية الهجومية، وتتخلص طريقة الأداء في وضع المدافع لجذعه بمرونة وخفة أمام جسم المهاجم في حركة اعتراض بطريقة قانونية.

- تفادي الحجز:

هو عملية يقوم بها المهاجم من خلال حركة إعاقة قانونية للاعب المدافع بهدف إتاحة الفرصة لزميله المهاجم للتخلص من اللاعب المدافع.

*** المهارات الدفاعية الأساسية للدفاع ضد المستحوذ على الكرة:**

وتتضمن هذه المهارات ما يلي:

- إعاقة التمريرات.
- إعاقة التصويبات.
- التصدي للمراوغة (عماد الدين عباس ابوزيد، سامي محمد علي، 1999، ص 22-26).

- ثالثا/ المتطلبات المهارية لحارس المرمى:

يعتبر حارس المرمى من أهم المراكز في لعبة كرة اليد ويلعب دورا أساسيا في إدارة دقة اللعب. حيث تتوقف عليه نتائج فريقه، فإن رغبة وسرعة رد الفعل والرشاقة والمرونة قدرات التركيز والذكاء والانتباه وإتقان المهارات الأساسية هي السمات الظاهرة لحارس المرمى الجيد.

*** أهم المهارات الأساسية الدفاعية لحارس المرمى هي:**

وقفة الاستعداد، التحرك الدفاعي، الدفاع بالذراعين، الدفاع بالقدمين، الدفاع بالوثب.... الخ.

*** أهم المهارات الأساسية الهجومية لحارس المرمى هي:**

تمرير الكرة، استقبال الكرة، الاشتراك في الهجوم (محمد حسن علاوي وآخرون، 2003، ص 35).

1-3- بطارية اختبارات البدنية والمهارية:*** مفهوم الاختبار:**

يعرف كرونبال **cronbael** الاختبار بأنه طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر. كما يشير انستاري **anastari** إلى الاختبار هو مقياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك.

*** أهمية الاختبارات لمدرّب كرة اليد:**

يقوم مدرّب كرة اليد بعملية التدريب يوم بعد يوم وأسبوع بعد أسبوع مع الفريق بدون أن يستطيع تحديد بدقة مقدار تقدم كل لاعب في الفريق، حقيقة قد تكون عين المدرّب واعية، وتلاحظ اللاعبين جيدة لكنه لا يستطيع تحديد مستوى كل لاعب ومقدار تقدمه بدقة ليطمئن على نجاح العملية التدريبية وأنها تسير في الخطة التي حددها المدرّب والمدرّب الجيد المدرك لعمله يعلم أهمية قياس مستوى لاعبيه حتى يعدل من برنامج التدريب إذا كان لابد من ذلك.

هناك أنواع كثيرة من الاختبارات لقياس متطلبات الأداء في كرة اليد فهناك اختبارات لقياس الحالة البدنية، واختبارات لقياس حالة المهارة، هناك أيضا الاختبارات النفسية واختبارات القدرة العقلية واختبارات الأداء التكتيكي. إن الهدف من هذه الاختبارات هو أن يقيس المدرّب مستوى اللاعب ومقدار تقدمه وتطور أدائه.(حنفي محمود مختار ص321).

1-3-1- بطارية اختبارات بدنية:**- أولا/ اختبارات التحمل:***** اختبار كوير **Test Couper 12** دقيقة:**

هذا الاختبار شائع الاستخدام في المجال الرياضي بصفة عامة.

- **غرضه:** قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، أي قياس القدرة الهوائية بشكل رئيسي.
- **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 المدرّب صفارة انتهاء الزمن يتم تسجيل عدد اللفات لكل لاعب.(أمر الله البساطي، 2001، ص243).

*** اختبار **brixi** جري 5د:**

- **غرضه:** قياس حجم الاكسجين الأقصى **2vo2max**

- **الوسائل:** كرونومتر ديكامتر صافرة، شواخص، توضيح بتقسيم المضمار كل 25م.
- **الإجراءات:** على اللاعب الجري 5 دقائق بدون انقطاع، يجري أكبر مسافة ممكنة ، مع قبول محاولة واحدة فقط.
* **اختبار تحمل السرعة:** الجري 5×30 م، 30 ثانية 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 وإيقافها

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 ايجاد متوسطهم و تكون هي زمن مسافة 30×5 م (أمر الله البساطي، 2001، ص 230، 231).

- ثانيا/ اختبارات القوة العضلية:

* اختبار الوثب العمودي:

- غرضه: قياس قوة الدفع (الوثب لعضلات الرجلين).

- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- حساب النتيجة:

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

- تعطى ثلاث محاولات وتسجل أحسن محاولة (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001، ص 143).



شكل رقم(09) يمثل اختبار الوثب العمودي.

*** اختبار قوة عضلات الذراعين:**

- **غرضه:** قياس القدرة على التصويب.

- **وصف الاختبار:** يقوم اللاعب من وضع الوقوف برمي كرة طبية. ويكون وزن الكرة من 800 غ، لأقصى مسافة.

- **حساب النتيجة:** تقاس المسافة من وضع الوقوف حتى نزول الكرة لأفضل محاولة من ثلاث محاولات. (صبي)

أحمد قبيلان، 2012، ص 51)

- **ثالثا/ اختبار السرعة:**

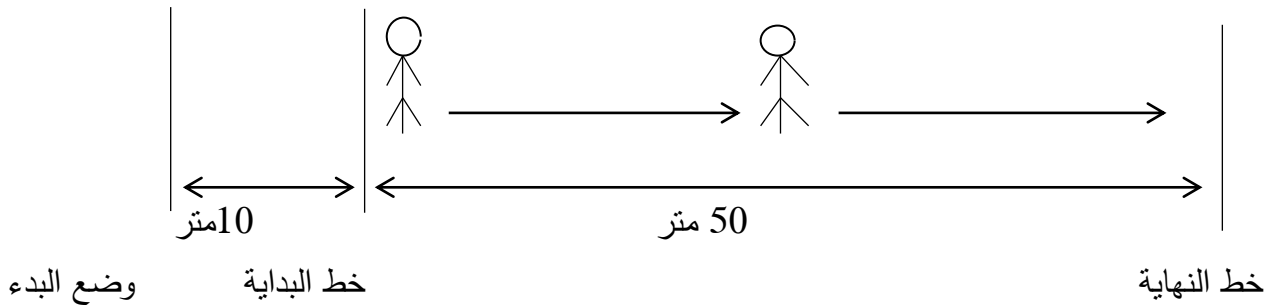
*** اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 متر:**

- **غرضه:** قياس السرعة القصوى.

- **وصف الاختبار:** 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

مقاتية. (أمر الله أحمد البساطي، 2001، ص 226).



الشكل رقم(10) يوضح طريقة اختبار 50 متر عدو من اقتراب 10 متر

*** اختبار الجري لمسافة 30 متر:**

- **غرضه:** قياس سرعة الجري.

- **طريقة أداء الاختبار:** يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له ويتم حساب الزمن من البداية. (صبي أحمد قبيلان،

2012، ص 50)

- **رابعا/ اختبارات المرونة:**

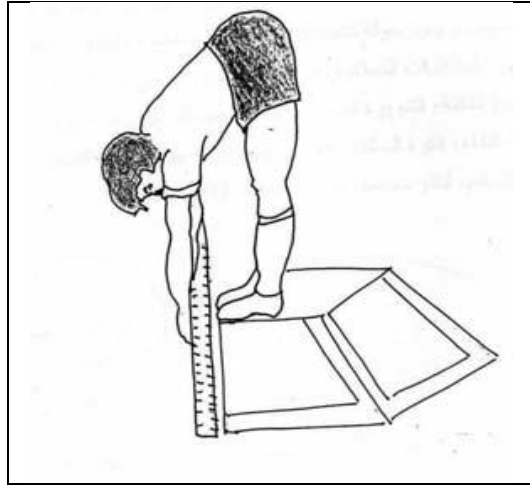
*** اختبار ثني الجذع من الوقوف:**

- **غرضه:** قياس مرونة العمود الفقري ومطاطية عضلات خلف الفخذ.

- **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 ببطئ محاولاً

تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني للأسفل. (أمر الله أحمد البساطي، 2001، ص 267).



شكل رقم (11) يمثل اختبار ثني الجذع من الوقوف

* اختبار إطالة عضلات البطن:

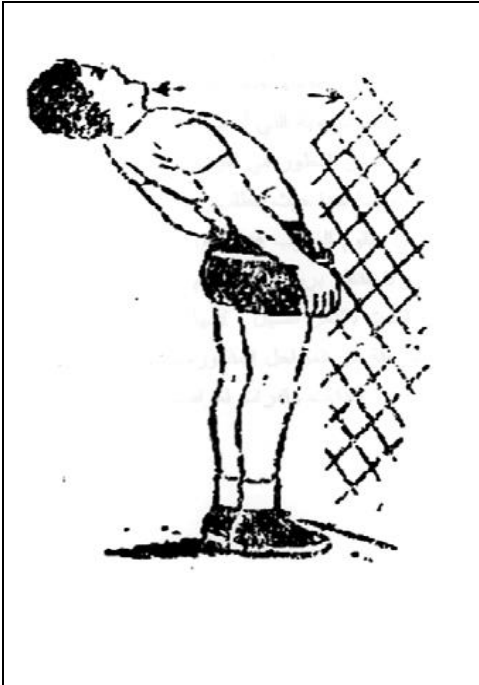
- غرضه: قياس قدرة اللاعب على إطالة العمود الفقري إطالة زائدة، أو بمعنى آخر استطاعة الفرد للميل بالجذع خلفاً.

وصف الاختبار: يقف اللاعب مواجهاً الحائط مع ربطه بحزام مثبت في الحائط حوا المعقدة بحيث يتم تثبيت الحزام

بإحكام ثم يقوم اللاعب بميل جذعه خلفاً إلى أبعد ما يستطيع.

حساب النتيجة: حساب المسافة بين ذقن اللاعب والحائط. (إبراهيم أحمد

سلامة ص 278)

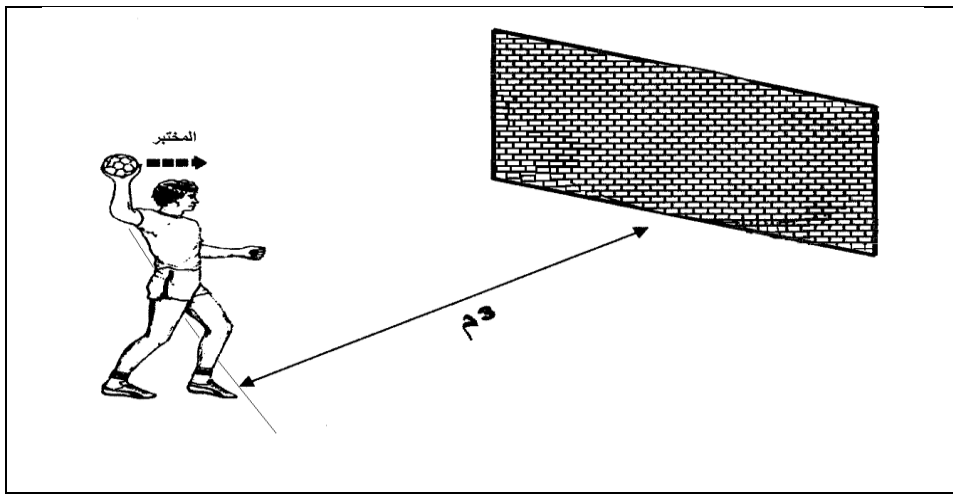


شكل رقم (12) يمثل اختبار إطالة عضلات البطن.

1-3-2- بطارية الاختبارات المهارية:

* اختبار التوافق: قياس دقة التوافق التمرير والاستقبال. (قبر نوفيك وآخرون 1982 ص62).

- الأدوات: حائط أملس، كرة اليد، ساعة إيقاف، صافرة.
- الإجراءات: يقف المختبر مواجه الحائط على بعد 3 أمتار وهو حامل الكرة كما في الشكل البياني ويقوم برمي الكرة واستقبالها (التمرير والاستلام) لمدة 30 ثانية بعد سماع إشارة البدء من طرف المحكم تعطى محاولتين لكل مختبر.
- حساب الدرجات: تحسب عدد مرات الاستلام الصحيحة خارج منطقة 3 أمتار خلال المحددة 30 ثانية.



شكل رقم(13) يوضح اختبار التوافق التمرير والاستقبال.

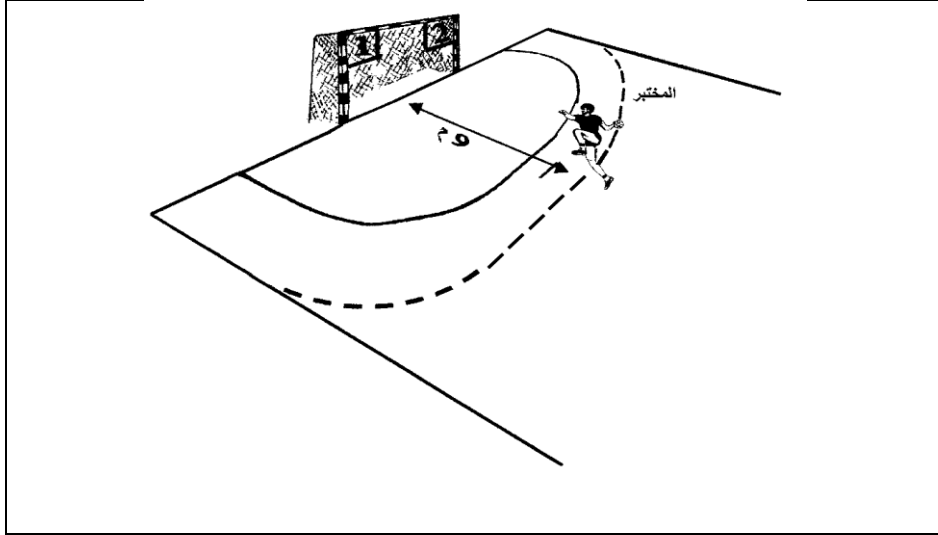
* اختبار التنطيط لمسافة 30متر في خط متعرج:

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة التنطيط- رشاقة- بمصاحبة الكرة.
- أدوات الاختبار: 6أعلام- كرة يد- ساعة إيقاف
- وصف الاختبار: يقف اللاعب ممسكا بالكرة عند خط البدء وعند اعطاء إشارة الانطلاق يقوم اللاعب بالتنطيط الزجاجي حول الاعلام لمسافة 30 متر، 15متر ذهابا، 15متر إيابا.
- شروط الاختبار:
- لكل لاعب محاولة واحدة، عند حدوث أي خطأ قانوني يعاد الاختبار.
- يراعى تبديل اليد التي تقوم بتنطيط الكرة عند الوصول إلى كل من الأعلام في الذهاب والعودة.
- تسجيل نتائج الاختبار: يحتسب الزمن لأقرب 0.1 ثانية. (صبي أحمد قبلان، 2012، ص53، 52)

* اختبار التصويب:

- الغرض: قياس دقة التصويب على الأهداف المرسومة.
- الأدوات: 5 كرات، مرمى كرة اليد، صافرة.

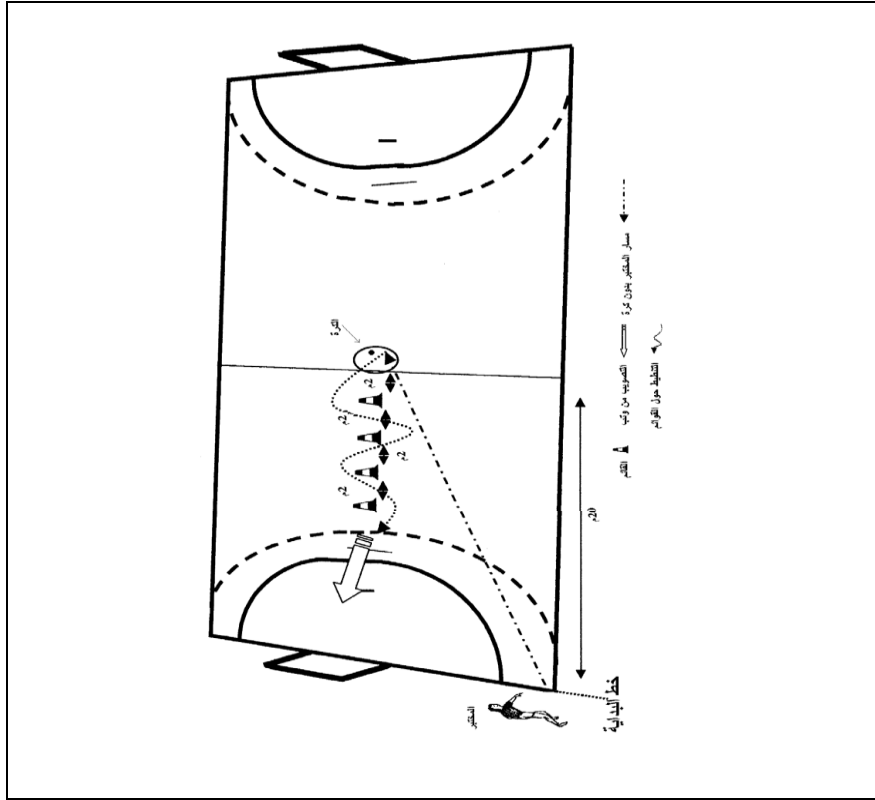
- الإجراءات: يقف المختبر على بعد 9 أمتار من مرمى كرة اليد، ويقوم بالتصويب على المربعات المرسومة في الزاوية العلوية للمرمى التي يبلغ طول ضلعها 60 سم. كما في الشكل البياني
يسمح للمختبر عشر تصويبات بـ 10 درجات وتسجل مجموع درجات خلال العشر تصويبات. (احمد محمد خاطر، علي فهمي البيك 1996 ص506).



شكل رقم (14) يوضح طريقة التصويب.

* اختبار الجري المتعرج والتصويب:

- الغرض: قياس الدقة والرشاقة في التصويب والتنطط
 - الأدوات: كرة يد قانونية، ملعب كرة اليد، صافرة، ساعة إيقاف، أربع حواجز.
 - الإجراءات: يخطط الملعب كما في الشكل البياني.
- يقف المختبر في إحدى زوايا النصف الأول للملعب. ثم ينطلق في اتجاه منتصف الملعب في الوسط أين توجد الكرة بعد سماع صوت الصافرة. ثم يأخذ الكرة بالجري المتعرج بين الحواجز التي تبعد عن بعضها بمسافة 2 متر مع تنطيط الكرة بإحدى اليدين اليمنى يسرى. إلى أن يصل إلى خط التصويب الواقع بعد آخر حاجز ليصوب من الوثب باتجاه إحدى المربعات المرسومة على زاوية المرمى العلوية التي تبلغ طول ضلعها 60 سم. تعطى محاولتين.
- التسجيل: يحتسب الزمن ابتداء من لحظة البداية حتى ملامسة الكرة للمربع. لا يحتسب الزمن في حالة انعدام دقة التصويب أو صحة الجري. يسجل أحسن وقت من بين المحاولتين. (احمد محمد خاطر، علي فهمي البيك 1996 ص507)



شكل رقم (15) يوضح طريقة اختبار الجري المتعرج والتصويب.

1-4-1- كرة اليد - المراهقة:**1-4-1-1- كرة اليد:**

كرة اليد **Handball** هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين، 6 لاعبين وحارس مرمى. يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز الهدف. وتتألف المباراة من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة، والفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة هو الفريق الفائز.

*** قواعد اللعبة:**

وفقاً للاتحاد الدولي لكرة اليد قواعد لعبة كرة اليد تتلخص فيما يلي:

*** الملعب:**

تقام مباراة كرة اليد على ملعب طوله 40 متر وعرضه 20 متر (40 × 20 متر)، ويقع الخط في المنتصف. ويوجد في الملعب مرميان يحاط كل منهما بمساحة شبه دائرية تقريباً تعرف بمنطقة المرمى، والتي تتحدد بخط يبعد بمسافة 6 أمتار عن المرمى. كما يوجد خط شبه دائري على هيئة نقاط يبعد عن المرمى بمسافة 9 أمتار، ويعرف هذا الخط بـ "خط الرمية الحرة". وكل خط في الملعب يعد ظهر الشبكة الأصلية لتعزيزها.

*** مرمى الهدف:**

كل مرمى عبارة عن مساحة مستطيلة الشكل وعرضها 3 متر، وارتفاعها 2 متر. وينبغي أن يثبت المرمى بالملعب أو بالحائط من الخلف. وتكون قوائم المرمى والعارضة مصنعة من المادة نفسها (على سبيل المثال الحديد)، وتكون ذات مقطع عرضي تربياعي بواجهة تبلغ 8.5 سنتيمتر. وينبغي أيضاً طلاء الجوانب الثلاثة للعوارض البارزة من الملعب بالتبادل بلونين مختلفين عن لون الخلفية. وينبغي طلاء كلا المرميين داخل الملعب باللون نفسه. وكل مرمى يحتوي على شبكة. ويجب أن تكون الشبكة متراخية حتى لا ترتد الكرة التي تدخل هدفاً إلى الخارج مباشرة. وإذا لزم الأمر، يتم تثبيت شبكة أخرى بالمرمى.

*** منطقة المرمى:**

يحاط مرمى الهدف من الخارج بمنطقة تعرف بمنطقة المرمى. وتتحدد هذه المنطقة بواسطة دائرتي الربع، ويوجد حول الزوايا البعيدة لكل قائم في المرمى شعاع يبلغ طوله 6 أمتار وخط وصل مواز لخط المرمى، يعرف بخط السبعة أمتار. ولا يسمح إلا لحارس مرمى الدفاع بالتواجد في هذه المنطقة. بيد أنه يمكن لأي لاعب مسك الكرة ولمسها في الهواء داخل حدود هذه المنطقة طالما أنه بدأ قفزته خارج حدود المنطقة ورمى الكرة قبل نزوله على الأرض.

*** منطقة تبديل اللاعبين:**

تقع منطقة تبديل اللاعبين لكل فريق خارج جانبي خط المنتصف على أرض الملعب. وعادةً ما تحتوي هاتان المنطقتان على مقاعد. يجلس علي هذه المقاعد مدربي الفريقين ولاعبو الاحتياط والموقوفون. وكل منطقة تبديل ينبغي أن تكون قريبة من المرمى الخاص بكل فريق. وفي أثناء فترة الاستراحة ما بين الشوطين، يتم تبديل هاتين المنطقتين بين الفريقين. وعلى كل لاعب يدخل الملعب أو يخرج منه تجاوز خط التبديل الذي يعتبر جزءاً من الخط

الجانبى للملعب ويمتد بمسافة 4.5 متر؛ بدايةً من خط المنتصف ووصولاً إلى المنطقة الجانبية الخاصة بكل فريق.

* زمن المباراة:

مباراة كرة اليد تتألف من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقة، وذلك بالنسبة لجميع الفرق من سن السادسة عشرة وما فوق، مع وجود استراحة بين الشوطين لمدة 10 دقائق. وفي أثناء فترة الاستراحة، ربما يتبادل الفريقان جانبي الملعب والمقاعد. وبالنسبة للناشئين، يكون زمن المباراة كالتالي:

• 2 × 25 دقيقة من سن 12 إلى 16

• 2 × 20 دقيقة من سن 8 إلى 12

ومع ذلك، فإن الاتحادات القومية في بعض الدول قد تختلف فيما بينها من حيث تنفيذ الإرشادات والقواعد المتفق عليها رسمياً. إذا كان من الضروري تحديد الفريق الفائز في التصفيات النهائية لإحدى الدورات يتم تمديد الوقت لشوطين إضافيين في حالة التعادل، مدة كل منهما 5 دقائق بينهما فترة استراحة لمدة 1 دقيقة. وإذا انتهى الشوطان الإضافيان بالتعادل أيضاً، تتم إضافة شوطين إضافيين آخرين مدة كل منهما 5 دقائق، وإذا استمر التعادل، م بإعطاء وقت مستقطع وفقاً لتقديرهم الشخصي، وعادةً ما تكون الأسباب إصابة أحد اللاعبين أو الاستبعاد أو الطرد أو تنظيف أرض الملعب. كما يتطلب مع الرميات الترجيحية فقط منح وقت مستقطع لأن تغيير حراس المرمى يستقطع وقتاً طويلاً من الوقت المخصص لتنفيذها. ويحق منح وقت مستقطع لكل فريق بناءً على طلبه لمدة 1 دقيقة في كل شوط من وقت اللعب الاعتيادي. وهذا الحق لا يعطى إلا للفريق المستحوذ على الكرة. ويجب على إداري الفريق الذي يرغب في الحصول على الوقت المستقطع الإشارة بوضوح بالبطاقة الخضراء المكتوب عليها حرف T بالأسود. وبعد ذلك يتجه إلى منتصف الخط الجانبى ويرفع البطاقة الخضراء عالياً وبطريقة واضحة تماماً، يمكن للميقاتي تمييزها مباشرة. وعلى الفور، يصفر الميقاتي ليعلم عن وقف المباراة وإيقاف الوقت.

* الحكام:

يقود مباراة كرة اليد اثنان من الحكام. وبعض الهيئات القومية تسمح بإقامة المباراة في وجود حكم واحد فقط في حالات خاصة، كأن يصاب الحكم الثاني بمرض يمنعه من المشاركة في المباراة قبل بدء المباراة بوقت قصير. وفي حالة ما إذا اختلف الحكمان في أية مسألة تتعلق بالمباراة، فيتم التوصل فيما بينهما إلى قرار بعد أخذ وقت مستقطع لفترة قصيرة. وإذا أعطى الحكمان قراراً في آن واحد معاً في حق الفريق المخالف واختلفا حول نوع العقوبة، فإن عليهما توقيع العقوبة القصوى. وعلى حكمي المباراة اتخاذ القرارات الصائبة بناءً على ملاحظتهما بشأن سير المباراة، وتكون قراراتهما حاسمة لا رجعة فيها، ولا يعاد النظر فيها إلا إذا كانت خارجة عن قواعد اللعب. ولقد حدد الاتحاد الدولي لكرة اليد 18 إشارة يدوية حتى يكون هناك اتصال مرئي بين اللاعبين والحكام على أرض الملعب. وإلى جانب حكمي المباراة، هناك أيضاً مسجل الأهداف والميقاتي وهما يختصان بالقيام ببعض المهام الرسمية مثل إفساح الطريق المؤد للمرمى حتى يتمكن اللاعبون من إحراز الأهداف وإيقاف المباراة لفترة أو بدئها والإعلان عن انتهاء الوقت على الترتيب. وعليهما أيضاً مراقبة المقاعد التي يجلس عليها لاعبو الاحتياط حتى يتسنى لهما إخطار حكمي المباراة بأي أخطاء تحدث أثناء استبدال اللاعبين. ويجلسان بين منطقتي تبديل اللاعبين.

*** اللاعبين والبدلاء والإداريون:**

يتألف كل فريق لكرة اليد من 7 لاعبين أساسيين و 5 لاعبين احتياطيين . على الأكثر . يجلسون على مقاعد الاحتياط. ويعين من كل فريق لاعب لحراسة المرمى يرتدي زيًا مختلفًا عن بقية لاعبي الفريق. وليس هناك عدد معين لتبديل اللاعبين، كما أن عملية التبديل تحدث في أي وقت على مدار وقت المباراة.

*** اللاعبين:**

يسمح للاعب كرة اليد بلمس الكرة بأي جزء من أجسامهم بدايةً من الركبة وحتى الرأس. وكما هو الحال في الرياضات الجماعية الأخرى، فإن هناك فرقًا بين مسك الكرة و تنطيط الكرة. فاللاعب المستحوز على الكرة يمكن أن يثبت في مكانه لمدة 3 ثوانٍ فقط، ولا يحق له أن يمشي بالكرة أكثر من 3 خطوات. وبالتالي، يتعين عليه تصويب الكرة ناحية المرمى أو تمريرها للاعب آخر أو تنطيطها. وإذا مشى اللاعب بالكرة أكثر من 3 خطوات، فيكون بذلك قد خالف قواعد اللعب مما يؤدي إلى فقدان حقه في الاحتفاظ بالكرة.

*** الكرة:**

الكرة كروية الشكل تصنع من الجلد الطبيعي أو الجلد الصناعي، يتراوح وزنها بين 425 و 475 غ ومحيطها يتراوح بين 57 سنتم و 60 سنتم أما الكرة التي تستعملها السيدات فيتراوح وزنها بين 325 و 400 غ ويتراوح محيطها بين 54 سنتم و 56 سنتم.

*** أنواع الرميات:**

قد يمنح حكما المباراة رمية خاصة لأي الفريقين، وهذا عادةً ما يحدث في حالات معينة، مثل إحرار هدف وخروج الكرة خارج حدود الملعب وخطف الكرة وعقب انتهاء الوقت المستقطع، وما إلى ذلك. وفي جميع هذه الرميات، ينبغي لرامي الكرة أن يتخذ موقعًا معينًا على أرض الملعب، كما ينبغي أيضًا لباقي اللاعبين اتخاذ مواقع معينة. وفي بعض الأحيان، لا يقوم اللاعب بتنفيذ الرمية إلا بعد سماع صفارة الحكم.

- رمية البداية
- رمية التماس
- رمية المرمى
- الرمية الحرة
- رمية على بُعد 7 متر من المرمى.

*** حارس المرمى:**

حارس المرمى هو الشخص الوحيد الذي له الحق في التحرك بحرية داخل منطقة المرمى، ولكنه في الوقت نفسه لا يسمح له بتجاوز خط منطقة المرمى في أثناء حمل الكرة أو تنطيطها. وفي داخل منطقة المرمى، يسمح للحارس بلامسة الكرة بجميع أجزاء جسمه بما في ذلك قدميه . كما أنه له الحق في مشاركة باقي زملائه في الفريق كلاعب عادي. وفي تلك الحالة، يمكن استبداله بلاعب آخر إذا كان فريقه يستخدم هذه الخطة لزيادة عدد لاعبي الدفاع عن العدد المسموح به، وما دام أن هذا اللاعب قد أختير كحارس مرمى على أرض الملعب، فعليه أن يرتدي قميصًا مختلفًا يميزه عن باقي زملائه في الفريق.

*** الجزاءات:**

توقع جزاءات على اللاعبين في حالة ارتكابهم مخالفات تستلزم العقاب، وليس مجرد رمية حرة، وتوقع هذه الجزاءات في حالة ارتكاب خطأ جسيم ضد أحد لاعبي الفريق المنافس (على سبيل المثال، الإمساك بأحد اللاعبين أو دفعه أو الاصطدام به أو طرحه أرضاً أو القفز عليه)، بالإضافة إلى لمس اللاعب من الجنب أو من الخلف.

*** خطط اللعب:**

عادة ما يسمى اللاعبون تبعاً لمواقعهم على أرض الملعب. ويبدأ تشكيل اللاعبين في كل فريق على أرض الملعب بدايةً من حارس المرمى، حتى يتسنى للمدافع على الجناح الأيمن التصدي لهجمات مهاجم الخصم على الجناح الأيسر. وعلى الرغم من ذلك، فإن المواقع الآتية ذكرها لا تكون مشغولة في جميع الأحوال؛ لأن ذلك يتوقف على تشكيل لاعبي الفريق على أرض الملعب والإيقاف المؤقت المحتمل حدوثه في أثناء المباراة.

- اللعب الهجومي

وتسود مهمة الهجوم في الملعب مثلها في ذلك مهمة الدفاع. وهناك ثلاثة أنواع للهجوم في كرة اليد والتي تختلف فيما بينها في السرعة. وهذه الهجمات الثلاثة يتم ترتيبها تنازلياً تبعاً لنسبة نجاحها كالتالي:

- الهجوم السريع الفردي
- الهجوم السريع الجماعي
- الهجوم المنظم (هجوم المراكز)

- اللعب الدفاعي

في العادة، يكون التشكيل خط الدفاع لفريق كرة اليد على أرض الملعب (6-0)؛ حيث يصطف جميع لاعبي الدفاع بين خط 6 متر وخط 9 متر لتكوين حائط صد. وقد يكون التشكيل (5-1)؛ حيث يقوم أحد اللاعبين بتصويب الكرة نحو المرمى عندما يتحرك خارج خط 9 متر، بينما يظل بقية لاعبي الدفاع الخمسة مصطافين عند خط 6 متر. أما التشكيل الأقل استخداماً في كرة اليد، فهو (4-2) عندما يتقدم اثنان من المدافعين خارج خط الدفاع. وتستخدم الفرق التي يتمتع لاعبوها بمهارة فائقة في الجري التشكيل الدفاعي (3-3)، الذي يشبه وضع مراقب على كل لاعب. ومما لا شك فيه أن الأسلوب الخاص بتشكيل اللاعبين من مهاجمين ومدافعين على أرض الملعب يختلف بدرجة كبيرة من دولة لأخرى. (كرة اليد/كرة اليد - ويكيبيديا، الموسوعة الحرة. htm).

1-4-2- تعريف المراهقة:

تبدأ مرحلة المراهقة منذ نهاية السنة الثانية عشرة وتستمر حتى نهاية السنة الثامنة عشرة، ولكن بداية هذه الفترة أو نهايتها تزيد أو تنقص حسب البيئة التي يوجد فيها المراهقون، وبكلمة أخرى أنها مرحلة التعليم الإعدادي أو انتهاء مرحلة الطفولة وبداية مرحلة النضج أو الرشد، ففي هذه المرحلة ينمو الطفل جسدياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً، ولعل أفضل ما توصف فيه هذه المرحلة بأنها مرحلة يحن فيها المراهق إلى الطفولة تارة ويتطلع إلى الرجولة والنضج تارة أخرى، فهو ليس طفلاً وليس رجلاً بل بين هذا وذاك.

وقيل فيها أنها ثورة وحيرة واضطراب، ثورة تنتاب الجسم والعقل معا فيتربت عليها حيرة المراهق أو المراهقة من هذا النمو المفاجئ الذي أكسبهم صفات جسمية وعقلية وإنفعالية واجتماعية جديدة ينتج عنها اضطراب عام يهز مشاعره وإدراكه. (توماجور خوري، 2000، ص 111)

وقد ورد في لسان العرب معان كثيرة لجملة المراهقين، فمنها كلمة " رهاق " وراهق الغلام أي قارب البلوغ، وترجع كلمة المراهقة إلى الفعل " رهاق " الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق أي قارب الاحتلام، ورهاق الشيء رهاقاً أي قريب منه، والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد (صالح محمد علي أبو جادو. 2007. ص 405).

وهناك بعض العلماء الذين يشيرون إلى المراهقة على أنها تبدأ مع نهاية النضج الجنسي وليس مع بدايته، وتحدد هذه المرحلة في ضوء العديد من الجوانب الإنمائية والوظيفية، تلك التي يصل إليها الإنسان في أوقات مختلفة من العمر، وليست كلها في وقت واحد، وعلى ذلك لا يمكن تحديدها إلا بطريقة تقريبية، كأن تكون في الفترة من 12- 21 عاماً عند الإناث و 13- 22 عند الذكور. (عبد الرحمن محمد العيسوي، 2005، ص 15)

*** خصائص المراهقة:****- النمو الجسمي:**

تبدأ المراهقة بعملية البلوغ التي هي نتيجة لتغيرات هرمونية حيث تقل حساسية المحور المكون من الهيبوثلاموس والغدة النخامية للتغذية المرتجة المثبطة بواسطة الاسترويدات الجنسية، بواسطة زيادة إنتاج العوامل المفرزة للهرمونات الجنسية وما يتبعها من إفراز الهرمونات الجنسية، ثم يتبع ذلك كبر حجم الأعضاء التناسلية الخارجية ونزول دم الحيض لدى الإناث ويصاحبه كبر حجم الثديين وظهور شعر في منطقة العانة، وتحت الإبطين وتستدير الأرداف ويصبح الجسم أنثوي التكوين، ولدى الذكر يكبر حجم الأعضاء التناسلية والخصيتين وكيس الصفن، مع ظهور الشعر في العانة وتحت الإبطين ومنطقة الشارب واللحية وعلى الجسم في مناطق متفرقة مع غلظ الصوت وتضخم العضلات وكبر الجسم نحو الطابق الذكري. (محمود حمودة 1999، ص 47- 48).

إن هذه التغيرات الفيزيولوجية والجسمية على المراهق أن يتقبلها، وعلى المدرس أو المربي أن يراعي هذه التغيرات، ويفهم سلوك المراهق إذا ما نتجت عنه سلوكيات وتصرفات في بداية مرحلة المراهقة.

- النمو الانفعالي:

يشكل النمو الانفعالي جانبا أساسيا في عملية النمو الشامل، ويتضمن العلاقات الاجتماعية والنواحي الإنفعالية، ومن بين خصائصه العنف وعدم الاستقرار.

فالمراهق قد يثور لأتفه الأسباب، شأنه شأن الأطفال الصغار فهو لا يستطيع التحكم في نفسه.

ويبدو عدم الاستقرار في التغلب الذي يقع فيه المراهق من حين إلى آخر، فمن اليأس والقنوط إلى أمل واسع وأهداف عريضة، ومن الثقة بالنفس إلى فقدان الثقة الكلية، ومن التدين الشديد إلى الصراع الديني، ويرجع ذلك إلى حالة عدم التوافق العامة التي يعانها المراهق. (زيدان محمد مصطفى، 1990. ص 171).

فالمغريات الجسمية والدوافع العديدة والصراع بين المراهق وبين الكبار المحيطين به، كل ذلك قد يقف المراهق أمامه عديم الحيلة، فهو لا يفرق كيف يتصرف إزاء هذه المشكلات، فالمراهق إذا مر بظروف سعيدة يرى الدنيا أمامه بكل ما فيها تشع بالبهجة والسرور وإذا مر بظروف تعيسة فقد ينقلب العالم أمامه مكانا لليأس والاكتئاب. (محمود حمودة، 1999، ص 47، 48).

- النمو الاجتماعي:

تتزايد أهمية العلاقات الاجتماعية للناشئ بتقدمه في الطفولة ودخوله إلى المراهقة، وذلك بتشعب تلك العلاقات من جهة وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكه، وهكذا فإن النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة والأكثر أهمية، حيث استطاع الباحثين كشف الكثير من خصائصها التي تنحصر في ثلاث عناصر أساسية:

1- يميل المراهق إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهرهم، ويتصرف كما يتصرفون لتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بين أفراد المجموعة، ويجعل من احترامه وإخلاصه لهم وخضوعه لأفكارهم نوعا ما، مثل تخفيف الشعور بالإثم الناجم عن عدم طاعته لوالديه ومدرسيه.

2- يبدأ المراهق يشعر أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يقوم ببعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها، وهذه الصدمات والإحباطات تجعله لا يرغب في القيام بأية محاولة أخرى، ويزداد هذا الشعور حتى ينتقل من المجتمعات الصغيرة إلى المجتمعات الكبيرة.

3- يقوم المراهق باختيار أصدقائه حيث كل ما يطلبه المراهق من صديقه هو أن يكون قادرا على فهمه ويظهر له الود والحنان مما يساعده على التغلب في حالات الضيق، وفي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سنا ويشترط عدم السلطة المباشرة فتكون العلاقة قائمة على الود والاحترام. (عبد الغني دبيدي 1995. ص 73)

- النمو العقلي:

تبدأ هذه المرحلة بنضج القدرات العقلية مع استمرار نمو الذكاء، كما تظهر الفروق الفردية بدرجة عالية من الوضوح والتمايز ويصبح الفتى قادر تماما على التفكير المنطقي، كما تنمو أيضا القدرة الفائقة على التعلم والتحصيل واكتساب المهارات مع نمو الإدراك والانتباه، كما يزداد اكتساب المفاهيم المجردة وفهم الرموز والأشياء المعقدة.

(عبد الرحمن الوافي 2004، ص 52، 53).

* مراحل المراهقة:

- مرحلة المراهقة المبكرة (عمر 12 - 13 - 14 سنة) المرحلة الإعدادية:

أبرز مراحل النمو في هذه المرحلة هو النمو الجنسي المتأجج، وتأخذ مظاهر النمو الأخرى، الجسمي، العقلي، الانفعالي، الاجتماعي، اللغوي، الفيزيولوجي، الحركي، الحسي والديني نموا سريعا جدا، وتعتبر هذه المرحلة مرحلة خطيرة جدا سواء على المراهق أو على المحيطين به من أسرة ومدرسة.

- مرحلة المراهقة المتوسطة (عمر 15 - 16 - 17 سنة) المرحلة الثانوية:

يشكل الانتقال من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية فترة حرجة يكن استغلالها من قبل المربين لتطبيع المراهقين اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة همزة وصل بين المراهقة المبكرة والمتأخرة.

- مرحلة المراهقة المتأخرة (عمر 18 - 19 - 20 - 21 سنة) المرحلة الجامعية:

تعتبر مرحلة انتقال من المراهقة المتوسطة إلى مرحلة الشباب فالرشد، وفيها يبدأ الفرد يجرب نفسه في تحمل مطالب حياة الشباب، وهي تقابل فترة التعليم الجامعي وتمتاز هذه المرحلة بمحاولة الفرد التغلب على المصاعب التي تواجهه. (علي فالج الهنداوي، 2003، ص325، 293، 351).

• خلاصة:

في هذا الفصل بينا أهمية الاختبار، والقياس، في المجال الرياضي ودورها البارز في التشخيص والتصنيف ومتابعة التقدم في البرامج التدريبية، كما قدمنا المتطلبات البدنية والمهارية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة اليد، كما تطرقنا أيضا إلى قاعد وقوانين لعبة كرة اليد وخصائص ومميزات فئة الأشبال، بالإضافة إلى تقديم وتوضيح بعض الاختبارات البدنية والمهارية في كرة اليد التي وضعها أغلب الأخصائيين الرياضيين ليستغلها المدربين في تقييم قدرات لاعبيهم البدنية والمهارية، حيث لاحظنا أنها تتم بطريقة منتظمة وتسلسل منطقي ومنهجي في العمل والمتابعة، كما أن نتائجها دقيقة ومفصلة، كما وضحنا أمثلة عن بعض هذه الاختبارات ومواصفاتها والأدوات اللازمة لتنفيذها بالإضافة إلى الدرجات والمستويات التي يجب الاعتماد عليها في الحكم على قدرات اللاعبين بصفة علمية ودقيقة.

الفصل الثاني

الأسئلة المربطة بالبحث
المرتبطة بالبحث

• تمهيد:

لا يمكن انجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء و الاستعانة بالدراسات المرتبطة ببحثنا. كون هذه الاخيرة تقدم المساعدة والدعم للباحث و ذلك في الوقوف على أهم ما توصلت اليه البحوث المنجزة في نفس ميدان موضوع البحث قيد الدراسة .

وعليه قام الباحث بالرجوع الى بنك المعلومات **enterrent** والمكتبات المتخصصة في كليات ومعاهد التربية الرياضية المختلفة داخل الوطن، للحصر والاطلاع على الدورات والبحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث، ويمكن الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابرة من عدة أوجه وميادين نذكر من أهمها المنهج و المنهجية المتبعة في اخراج البحث ، و كذا كيفية اختيار عينة البحث، و ما هي الطريقة التي تمت في اجراء التجربة سواء ان كانت لاستطلاعية او الرئيسية للبحث، وما هي الصعوبات التي واجهتها، وكذلك الوسائل والأدوات التي استعملت في اخراج البحث بشكله النهائي.

2-1 دراسة الطالب: بوحاج مزيان.

* تاريخ الدراسة: 2007 - 2008.

* مستوى الدراسة: ماجستير.

* 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:

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

- 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 والمهارية أثناء عملية انتقاء لاعبي كرة القدم (17 - 19) سنة.

- تكمن أهمية بطارية الاختبارات أثناء عملية الانتقاء في تحديد القدرات البدنية والمهارية، 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 وتسمي 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 ومنجى يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومهنية حتى يتمكن من تطبيقه والتعامل به.
* أهم توصية:

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

2-2- دراسة الطالب بن قوة علي:

عنوان البحث: تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم (14- 16 سنة).

* تاريخ الرسالة: 2004/2003

* مستوى الدراسة: دكتوراه.

* المشكلة:

ما هو مستوى الأداء البدني والمهاري لفئة الناشئين حسب كل منطقة من مناطق الوطن (ساحل، هضاب، صحراء) ومستوى هذه الفئة مقارنة بمستوى اللاعب الفرنسي حسب بطارية الاختبارات المقترحة؟
* هدف البحث:

كشف مستوى اللاعب الجزائري من الناحية البدنية والمهارة لفئة الناشئين حسب كل منطقة من مناطق الوطن (ساحل، هضاب، صحراء)، ومقارنة نتائج هذه الفئة مع المعايير الفرنسية.
* الفرضية الرئيسية:

- نفترض وجود تباين دال إحصائياً في الأداء البدني والمهارة لفئة الناشئين حسب كل منطقة من مناطق الوطن (ساحل، هضاب، صحراء) وتوقع اللاعب الفرنسي مقارنة باللاعب الجزائري حسب بطارية الاختبارات المقترحة.

* منهج البحث:

- استعمل الباحث لمنهج الوصفي المسحي.

* العينة وكيفية اختيارها:

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من مجموع المناطق المكونة لجغرافية الجزائر وقد بلغت العينة الكلية 162 لاعبا من مخلف المناطق.

* أدوات البحث:

استعمل الباحث بطارية الاختبارات المهارية و البدنية.

*** أهم النتائج التي توصل اليه الباحث:**

- تأرجح مستوى اللاعب الجزائري مقارنة باللاعب الفرنسي بين المتوسط والضعيف في المهارات والصفات البدنية.
- استنتج أنه كلما اتجهنا إلى الساحل كلما تحكم اللاعب أكثر في الجانب المهاري بالكرة، وكلما اتجهنا ناحية الجنوب تحم اللاعب في الصفات البدنية.
- تفوق اللعب الفرنسي مقارنة باللاعب الجزائري في مهارة السيطرة على الكرة.

*** أهم الاقتراحات والتوصيات:**

- نوصي بضرورة استخدام مستويات معيارية التي توصلنا من خلال الدراسة حتى تكون مرجع للعمل الميداني.
- الاستناد على مقياس الموضوعية من أجل تقييم الحالة البدنية والمهارية للاعبين وكذلك تقييم برامج التدريب من قبل المدربين.

2-3- دراسة الطالب بن برنو عثمان:

- * **عنوان البحث:** تحديد درجات معيارية من خلال بطارية اختبارات لتقويم بعض المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية (كرة اليد، الكرة الطائرة وكرة السلة).

تاريخ الدراسة: 2006-2007.*** مستوى الدراسة: دكتوراه.***** مشكلة البحث:**

- ما نوع بطارية الاختبارات بإمكان استخدامها وفق الشروط العلمية المعروفة لتقويم التلاميذ في الألعاب الجماعية (كرة اليد، الكرة الطائرة وكرة السلة)

*** هدف البحث:**

- تحديد بطارية اختبارات لتقويم بعض المهارات الأساسية في نشاط كرة اليد، الكرة الطائرة وكرة السلة تكون مناسبة لهذه المرحلة.

*** فرضيات البحث:**

- يعتقد المدرسون لتقويم التلاميذ في الألعاب الجماعية على الملاحظة الشخصية.
- مستوى أداء التلاميذ في الألعاب الجماعية من منطقة إلى أخرى منطقة (الهضاب، الساحل والجنوب) يقع في المستوى المتوسط حسب بطارية الاختبارات المقترحة.
- هناك تفوق في أداء التلاميذ في الألعاب الجماعية حيث نجد تفوق تلاميذ منطقة الساحل والهضاب على مناطق الجنوب في مختلف الألعاب المدروسة (كرة اليد، الكرة الطائرة وكرة السلة).

*** منهج البحث:**

استعمل الباحث المنهج المسحي باعتباره من المناهج الأكثر استعمالا للبحوث الوصفية

*** عينة البحث وكيفية اختيارها:**

تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية، وهذا نظرا لعدة عوامل ذكرها الباحث.

*** أدوات البحث:**

- 1- المقابلات الشخصية.
- 2- الاستبيان.
- 3- الاختبارات المهارية.

*** أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:**

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات وداخلها عند ذكور وإناث في جميع اختبارات السنة الأولى اختبار التمرير، الاستقبال، التصويب، وتنطيط الكرة حول الملعب.
- هناك اختلاف نتائج العينة المدروسة حسب المناطق وفي جميع الاختبارات في كرة اليد.
- ان القاطنين بمناطق الهضاب والساحل حققوا أعلى النتائج.

*** أهم الاقتراحات والتوصيات:**

- استخدام الطريقة الموضوعية لتقويم التلاميذ في التربية البدنية والرياضية عامة وخاصة في الألعاب الجماعية.
- استعمال المعايير والدرجات لتحديد مستويات الأداء المهاري للتلاميذ في الألعاب الجماعية.

2-4- دراسة الطالب ناجي فالح الشبلي:

- * **عنوان البحث:** تصميم وتقنين اختبارات لبعض القدرات البدنية والحركية لطلاب المدارس الثانوية في بغداد بأعمار (13 . 18) سنة.
- * **رسالة الدراسة:** دكتوراه.
- * **تاريخ الدراسة:** 2010.
- * **أهداف البحث:**

يهدف البحث إلى إجراء مسح شامل لاختبارات اللياقة البدنية للتعرف على مدى صلاحيتها من أجل تصميم أو تعديل البعض منها مع تقنين واستحداث المعايير المناسبة لها للأعمار (13 . 18) سنة بوصفها جزءاً من متطلبات عملية التقويم.

*** المنهج المتبع: المنهج المسحي.**

* **عينة البحث وكيفية اختيارها:** تم تحديد عينة البحث من طلاب المدارس التي تم اختيارها بصورة عشوائية طبقية والبالغ عددهم (1296) طالب.

*** الاستنتاجات والتوصيات:**

- تصميم اختبارات بدنية لقياس بعض القدرات البدنية والحركية للطلاب بأعمار (13-18) سنة، وتمثلت بالاختبارات المستخلصة الآتية:
- الوثب العريض من الثبات المعدل لقياس القوة الانفجارية للرجلين.
- من الوقوف رمي كرة طبية زنة 3 كغم باليدين من فوق الراس المعدل، لقياس القوة الانفجارية للذراعين.

- من الجلوس على كرسي رمي كرة طبية زنه 3 كغم باليدين من فوق الراس لقياس القوة الانفجارية للذراعين.
- من الوقوف دفع كرة طبية زنه 900 غم بيد واحدة من مستوى الكتف المعدل لقياس القوة الانفجارية للذراع الواحدة.

- من الاستلقاء رفع الرجلين مائلاً عالياً (15) مرة المعدل لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- من الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين خلال (15) ثانية المعدل لقياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين .
- نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية المعدل . لقياس القدرة على الاستجابة بسرعة ودقة وفقاً لاختبار المثير.
- من الوقوف ثني الجذع للأمام المعدل لقياس مرونة العمود الفقري .
- الركض المتعرج بين الحواجز بالأرقام المعدل لقياس الرشاقة.
- الركض حول الدائرة المعدل . لقياس الرشاقة.
- الركض على شكل رقم (8) المعدل لقياس الرشاقة.
- القفز خلال (10) ثا المعدل لقياس الرشاقة .

* التوصيات:

- اعتماد اختبارات البحث المستخلصة في عملية التقويم للطلاب بأعمار 13-18 سنة.
- اعتماد المعايير التي تم التوصل إليها نتيجة البحث في عملية التقويم.

2-1-5- دراسة الطالبة لطفية محمد.

* عنوان الدراسة: وضع بطارية اختبارات لقياس الاستعداد البدني والمهاري لكرة اليد لتلاميذ المرحلة السنية من 9-12 سنة بشعبية الزاوية بالجماهيرية العربية الليبية.

* رسالة الدراسة: دراسة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه.

* تاريخ الدراسة: 2007.

* أهداف البحث:

يهدف البحث إلى وضع بطاريتي اختبارات لقياس الاستعداد البدني والمهاري لكرة اليد لتلاميذ المرحلة السنية من (9-12) سنة بشعبية الزاوية بالجماهيرية العربية الليبية من خلال:

- التعرف على مكونات الاستعداد البدني لكرة اليد لتلاميذ المرحلة السنية من (9-12) سنة.
- تحديد أهم الاختبارات التي تقيس الاستعداد البدني لكرة اليد لتلاميذ المرحلة السنية من (9-12) سنة
- التعرف على مكونات الاستعداد المهاري لكرة اليد لتلاميذ المرحلة السنية من (9-12) سنة
- تحديد أهم الاختبارات التي تقيس الاستعداد المهاري لكرة اليد لتلاميذ المرحلة السنية من (9-12) سنة

* منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعته وأهداف الدراسة.

*** عينه البحث:**

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العشوائية الطبقية وبلغ حجم العينة (2107) تلميذ وتلميذه من تلاميذ الصفوف الرابع والخامس والسادس من المرحلة الابتدائية للتعليم الأساسي والتي تتراوح أعمارهم من (9:12 سنة) من جميع المؤتمرات التعليمية بنسبة (16.06 %) من عدد تلاميذ المرحلة السنية قيد البحث بشعبية الزاوية بالجمهورية العربية الليبية.

*** أدوات البحث:**

استخدمت الباحثة عددا من الأدوات التي ساعدتها في جمع بيانات البحث والتي أفادتها في تحقيق أهدافه ومنها ما يلي:

- استمارة استطلاع رأي الخبراء: لتحديد مكونات الاستعداد البدني في كرة اليد وأهم الاختبارات التي تقيسها والمناسبة لتلاميذ المرحلة السنية من (9:12 سنة).
- استمارة استطلاع رأي الخبراء: لتحديد مكونات الاستعداد المهاري لكرة اليد وأهم الاختبارات التي تقيسها والمناسبة لتلاميذ المرحلة السنية من (9:12 سنة).
- الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث.
- بطاقات تسجيل الاختبارات البدنية والمهارية.
- الأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات والمتمثلة في:

كرات يد قانونية للناشئين - كرات طبية وزن 800 جرام - ساعات إيقاف لحساب الزمن - شريط قياس بطول 100 متر - شريط قياس بطول 2 متر - أقماع - كرات تنس - كرات هوكي - مربعات حديديه معلقة بزوايا المرمى بقياس (60 سم × 60 سم) لقياس دقة التصويب - أجهزة لقياس بعض القدرات البدنية منها (جهاز الدينامو متر لقياس قوة عضلات الرجلين وقياس قوة عضلات الظهر والمنكبين - جهاز قياس مرونة العمود الفقري).

*** المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:**

حتى تتمكن الباحثة من الاستناد على نتائج الاختبارات المستخدمة في البحث وقيل تنفيذها على عينة الدراسة الأساسية كان لزاما عليها التأكد من صدق وثبات الاختبارات.

2-2- التعليل على الدراسات:

بالنظر الى الدراسات السابقة والتي تم عرضها، نجد أنها تؤكد في مجملها على أهمية المعايير البدنية والفنية في كافة المجالات الرياضية كالتدريب والتدريس إلى جانب أهميتها في البحث العلمي. وكخلفية نظرية للدراسة التي قمنا بها ومن خلال تتبع الدراسات نجد أنها اهتمت كثيرا بالنواحي البدنية أو الجانب البدني والمهاري وأعطتها الاهتمام الكبير، كما أن الكثير من الدراسات ركزت على المراحل السنوية الشابة وخاصة مرحلة الأواسط 17-19 أو أقل من 20 أو أقل من 18 لأهميتها وحساسيتها كإحدى أهم مراحل النضج والتغيرات الفسيولوجية والبدنية المصاحبة لها وهي مرحلة التطور، كما تميزت هذه الدراسات بحجم عينة كبير نوعا ما من أجل الوصول إلى نتائج ومعايير مناسبة يمكن الوثوق بها واستخدامها مستقبلا مع مراعاة حجم المجتمع الأصلي وخصائصه، التي تؤثر وبشكل كبير على حجم العينة واختلفت الدراسات في طريقة اختيار العينة فبعضها استخدم العشوائية والأخرى استخدمت القصدية كما اختلفت أيضا طريقة اختيار الاختبارات المناسبة فهناك دراسات اعتمدت الاختبارات المقننة مسبقا على عينات متشابهة واستخدمت بعضها لبطاريات اختبار متعددة الاختبارات وبعضها تناولت اختبار واحد فقط لعمل معايير خاصة به و في جانب آخر اختلفت هذه الدراسات في استخدام الأدوات لبناء المعايير فمنها من استخدمت المستويات المعيارية وأخرى استخدمت من الميئينيات ودراسات استخدمت الانحراف المعياري .

ويمكن أن نستخلص من خلال عرض الدراسات السابقة ما يلي:

- التعرف على مستوى الخصائص البدنية والمهارية التي نريد قياسها
- التعرف على المنهج والعينة وكيفية اختيارها.
- التعرف على طريقة البحث وتطبيق الاختبارات وكيفية ترشيحها.
- التعرف على الطرق الإحصائية المستخدمة في البحوث.

*** خلاصة:**

لقد حاولنا بقدر المستطاع جمع هذه الدراسات وترتيبها وإيجاد النقاط المشتركة التي نرى أنها تخدم هذه الدراسة وتدعيمها، وقد انفتحت جميع الدراسات على أهمية بطارية الاختبارات البدنية والمهارية في الكشف عن المستوى الحقيقي للاعبين وبالتالي يعطي نجاح أكبر للعملية التدريبية وتطوير أدائهم فوق أرضية الميدان.

الجانِب

التطبيقات

الفصل الثالث

منهجية البحث

واجراءاته الميدانية

• تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات الميدانية الخاصة به أهم خطوة في البحث العلمي، التي يجب على الباحث إن يدركها ويتقن خطواتها، حيث لا بد له أن 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.

حيث سنبين في هذا الفصل مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول إلى حل مشكلة البحث وسنوضح المجال المكاني والزمني الذي تم فيه إجراء هذا البحث، ونحدد كل من مجتمع الدراسة والعينة المختارة ونوع المنهج المتبع، بالإضافة إلى الوسائل الإحصائية المعتمدة في تفريغ وتنظيم النتائج.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هي تبيين مشكلة البحث، وكذلك الوقوف على العمل الميداني لمدربي كرة اليد، حيث قمنا بخطوات تمهيدية والتي كان الهدف منها إعداد أرضية جيدة للوصول لحل مشكلة البحث، ويمكن حصر هذه الخطوات فيما يلي:

3-1-1- الدراسة الاستطلاعية الأولى من 2014/10/08 إلى 2014/10/20:

- قمنا بزيارة إلى الرابطة الولائية لكرة اليد بالبويرة، وذلك للتعرف على مجتمع البحث أي فرق كرة اليد للولاية بهدف تحديد الفئة العمرية وعينة البحث.

- قمنا بزيارة ميدانية إلى قاعات التدريب لبعض فرق الولاية لكرة اليد.

- تحديد الفرق التي تحتوي على الوسائل البيداغوجية والتي تساعدنا في تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية.

- قمنا بمقابلة شخصية مع بعض المدربين واللاعبين وطرح مجموعة من الأسئلة عليهم، للتعرف هل يستعملون بطارية اختبارات البدنية والمهارية في تحديد مستوى اللاعبين، وبعض الأسئلة الأخرى.

- معرفة هل يمكننا تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على اللاعبين.

- إعداد الوثائق الإدارية من أجل السماح لنا بإجراء الاختبارات لدى الفرق التي اخترناها قصد الدراسة.

- أخذ الموافقة من الفرق التي ستجرى عليها الدراسة.

- تحديد بطارية الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة التي اعتمدنا عليها في تحديد المستوى البدني والمهاري للاعبين، وذلك بعد تحكيمها، من طرف أساتذة ودكاترة معهد **staps** بجامعة البويرة، وبعض مدربي كرة اليد لفرق ولاية البويرة.

3-1-2- الدراسة الاستطلاعية الثانية 2014/12/02 إلى 2014/12/30:

اختيار فريق عمل وتدريبهم وكذا إجراء الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية، وعليه استعان الباحث بعدد من الزملاء خريجي المعهد وذلك للمساعدة في إجراء الاختبارات.

*** عقد الباحث عدة لقاءات مع المساعدين بهدف:**

- شرح الهدف من البحث وتحديد القياسات المطلوبة.

- شرح الاختبارات البدنية والمهارية للزملاء قصد فهمها جيدا.

- تحديد وترتيب الاختبارات المراد قياسها.

- التعرف على الأجهزة والأدوات التي تتطلبها الاختبارات وطريقة استخدامها.

- تحديد المكان والزمان لإجراء الاختبارات.

*** أما فيما يخص إجراء الاختبارات والتي كان الهدف منها التعرف على:**

- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وإعداد بطاقات التسجيل.

- دقة وكفاية المساعدين وتفهمهم لمواصفات قياسات الاختبارات قيد البحث.

- تنظيم سير العمل وتنسيقه.

- ترتيب تطبيق الاختبارات.

- الاستعانة بنتائج التجربة الاستطلاعية في تحديد وتقسيم مستويات اللاعبين.
- الوقوف على أهم الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء الاختبارات ومعرفة مدى تفهم العينة للاختبارات والتوصل إلى أفضل طريقة لإجرائها.

* تحديد الأسس العلمية للاختبارات:

- قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها 06 لاعبين من الفريق الذي احتل المركز الأول في الموسم الماضي وهو فريق الاتحاد الرياضي لبلدية الشرفة "فئة أشبال"، وهذا للوقوف على أهم النقاط السالفة الذكر وعليه أسفرت هذه التجربة الاستطلاعية على ما يلي:
- اللقاءات التي جمعت الباحث مع المساعدين كانت لها صدى وتأثير في نجاح التجربة الاستطلاعية وهذا من خلال سير العمل والتنظيم.

- الأجهزة والوسائل التي تستلزمها الاختبارات متوفرة، وفي متناول الجميع.

- حددت أهم الصعوبات التي واجهها فريق البحث.

- الاختبارات البدنية والمهارية المعتمدة في البحث تتمتع بثبات وصدق كما هو مبين في الجدولين التاليين:

* الأسس العلمية للاختبار:

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

- 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. (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1995، ص 353).

- 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.

- 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 (موقف اسعد محمود، 2011، ص 21، 22).

- الجدول رقم (01): نتائج معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية:

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة الثبات "ر" الجدولية		مستوى الدلالة		معامل الصدق	معامل الثبات "ر"	حجم العينة	وحدات الاختبار
دال	05	0.874	0.745	0.01	0.05	0.99	0.99	06	01
دال						0.99	0.99		02
دال						0.98	0.99		03
دال						0.99	0.99		04
دال						0.98	0.99		05
دال						0.99	0.99		06

- الجدول رقم (02): نتائج معاملات الثبات والصدق للاختبارات المهارية:

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة الثبات "ر" الجدولية		مستوى الدلالة		معامل الصدق	معامل الثبات "ر"	حجم العينة	وحدات الاختبار
دال	05	0.874	0.745	0.01	0.05	0.99	0.99	06	01
دال						0.99	0.99		02
دال						0.95	0.91		03
دال						0.99	0.99		04

من خلال الجدولين السابقين يتضح أن الاختبارات البدنية والمهارية تتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية مما يجعلها مناسبة أكثر كأداة للدراسة.

- موضوعية الاختبارات: تم عرض الاختبارات البدنية والمهارية على مجموعة من الأساتذة والدكاترة والمدرسين، مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في ميدان التدريس والتدريب الرياضي، بغرض تحكيمها من الناحية الموضوعية وذلك لمراعاة إمكانية توافق هذه الاختبارات وخصائص فئة الاشبالي في كرة اليد، وكذلك حذف أو إضافة أي اختبار مناسب لهذه الفئة، والجدول التالي يوضح آراء السادة المحكمين.

- الجدول رقم (03): تحكيم الاختبارات البدنية والمهارية من حيث الموضوعية.

المصححين	الرتبة العلمية	الجامعة	الرد (الرأي)
1	أستاذ مساعد "أ"	جامعة البويرة	موافق
2	أستاذ محاضر "ب"	جامعة البويرة	موافق
3	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق
4	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق
5	مستشار في الرياضة	-	موافق

3-1-3- نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على فرق ولاية البويرة لكرة اليد فئة أشبال 17 - 19 سنة، وأماكن وتوقيت التدريب.
- بناءا على ما أدلى به المدربين تأكدنا أنه لا يتم استعمال بطارية اختبارات في تحديد المستوى البدني والمهاري.
- الحصول على موافقة بعض الفرق فيما يخص تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية على لاعبيهم.
- حددت أهم الصعوبات التي واجهها فريق البحث في التجربة الاستطلاعية.
- تحديد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية "الصدق، الثبات، الموضوعية".

3-2- الدراسة الأساسية:**3-2-1- 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 والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه.

وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينيير الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث. (رشيد زرواتي، 2002، ص119)

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث، بالأساس على طبيعة المشكلة، ومن خلال كل هذه المعطيات ونظرا لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها بمعنى معرفة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي التحليلي لأننا نراه مناسباً لدراستنا. (عبد القادر محمود، 1990، ص58)

3-2-2- متغيرات البحث:

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

* **المتغير المستقل:** وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج. (رشيد زرواتي، 2002، ص 119).

وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في بطارية الاختبارات البدنية والمهارية.

* **المتغير التابع:** يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، ص219).

وفي بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في المستوى البدني والمهاري.

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

3-2-3- مجتمعات البحث:

يشمل مجتمع البحث فرق ولاية البويرة لكرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة، كما هو موضح في الجدول التالي.

- الجدول رقم (04): يوضح مجتمع البحث.

الرقم	الفرق	الناشئين U 15	أصاغر U 17	أشبال U 19	أواسط U 21	أكابر Seniore
		ذكور	ذكور	ذكور	ذكور	ذكور
01	أولمبيك الرافور	/	/	/	/	/
02	وفاق سور الغزلان	/	/	/	/	/
03	شباب مستقبل امشدالة	/	/	/	/	/
04	مولودية البويرة	/	/	/	/	/
05	شباب سور الغزلان	/	/	/	/	/
06	وفاق الأخضرية	/	/	/	/	/
07	الاتحاد الرياضي لبلدية القادرية	/	/	/	/	/
08	وفاق البويرة	/	/	/	/	/
09	الجمعية الرياضية لبلدية الشرفة	/	/	/	/	/
10	أمل عين بسام	/	/	/	/	/
11	أمل ثالوين	/	/	/	/	/
12	النادي الرياضي للهواة أغبالو	/	/	/	/	/

* ملاحظة: (/) تعني وجود فريق.

3-2-4- عينة البحث:

إن اختيار العينة المناسبة للبحث من العناصر الأساسية والمهمة في بداية العمل الميداني، حيث تم اختيار العينة بطريقة "قصديّة" وذلك لعدة أسباب، منها توفر هذه الفرق على الوسائل البيداغوجية، تقبل الفكرة من المدربين ورؤساء الفرق أي تطبيق الاختبارات على اللاعبين، تمتع هذه الفرق بمستوى لا بأس به حسب ما أخبرنا به بعض المدربين خلال الدراسة الاستطلاعية، وقد بلغت العينة الكلية 41 لاعبا من ثلاث فرق موزعة كالتالي:

الفرق	عدد اللاعبين
- الاتحاد الرياضي لبلدية القادرية.	- 16 لاعب.
- وفاق سور الغزلان.	- 11 لاعب.
- أمل عين بسام.	- 14 لاعب.
المجموع	41 لاعب

- الجدول رقم (05): يوضح عينة البحث.

* مواصفات عينة البحث:

- عينة اللاعبين (الاختبارات): تشمل فقط اللاعبين الأشبال (17 - 19) سنة لكرة اليد.

- عينة المدربين (المقابلة): تشمل فقط مدربي فئة الأشبال (17 - 19) سنة لكرة اليد.

3-2-5- مجالات البحث:

* المجال البشري: شملت عينة البحث لاعبي أشبال كرة اليد لبطولة الرابطة الولائية لكرة اليد وقد بلغ عددهم 41 لاعبا وهذا بنسبة من مجموع مجتمع البحث.

* المجال المكاني:

- الجانب النظري: قمنا ببحثنا هذا في مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية Istaps.

- الجانب التطبيقي: أجريت الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بكرة اليد في: القاعات المتعددة الرياضات الخاصة بكل فريق.

* المجال الزمني: وهو الآخر ينقسم إلى جانبين:

- الجانب النظري: أمتد من الفترة الممتدة ما بين بداية شهر نوفمبر حتى نهاية شهر ماي.

- الجانب التطبيقي: أمتد من الفترة الممتدة ما بين بداية شهر مارس حتى نهاية شهر أبريل.

3-2-6- أدوات البحث:

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

* المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

* المقابلة الشخصية: تعد المقابلة من الأدوات الرئيسية لجمع المعلومات والبيانات في دراسة الأفراد والجماعات

الإنسانية كما أنها تعد من أكثر وسائل جمع المعلومات شيوعا وفعالية في الحصول على البيانات الضرورية لكل بحث والمقابلة ليست بسيطة بل هي مسألة فنية، حيث يعرفها "محمد عبد الحميد" بأنها ذلك التفاعل اللفظي المنظم بين الباحث والمبحوث أو المبحوثين لتحقيق هدف معين، ويضيف "محمد الهادي" بأن المقابلة ما هي إلا محادثة جادة موجهة نحو هدف محدد، ترتبط بجمع البيانات الخاصة ببحث معين وتعتبر من أكثر أساليب جمع البيانات إنتاجية وفعالية حيث تساعد في الحصول على المعلومات عند الحالات والأوضاع التي قد لا تكون مسجلة في المستندات والوثائق. ومن كل ما سبق يمكن أن نعطي تعريفا شاملا للمقابلة التي هي محادثة موجهة يقوم بها الفرد مع فرد آخر أو آخرين بهدف الحصول على معلومات لاستخدامها في بحث علمي أو الاستعانة بها في عمليات التوجيه والتشخيص. ومن أهم الخصائص التي تتميز بها المقابلة:

- تبادل لفظي بين شخصين هما الباحث والمبحوث.

- تسجيل رد فعل المبحوث من انفعالات وردود أفعال التي من شأنها أن تفيد في تحليل النتائج وترميزها.

- للمقابلة هدف واضح ومحدد وموجه نحو غرض معين.

تمت المقابلة التي قمنا بها مع بعض مدربي كرة اليد أشبال التابعة للرابطة الولائية لكرة اليد بالبويرة، وتمحورت أسئلة المقابلة على النحو التالي:

- الجدول رقم (06): يوضح أسئلة المقابلة.

الرقم	الأسئلة
01	- ماهي نوع الشهادة المتحصل عليها؟.
02	- كم عدد سنوات الخبرة في ميادين التدريب؟.
03	- هل سبق وأن لعبت كرة اليد (لاعب سابق)؟.
04	- ماهي الأصناف التي أشرفت على تدريبها طوال مسارك المهني؟.
05	- كيف تتعرف على مستوى لاعبيك من الناحية البدنية والمهارية؟.
06	- ما هي الأساليب المعتمدة من طرفك في تحديد مستوى لاعبيك؟.
07	- حسب رأيك، ما هي الأسباب التي تعيق استعمالكم بطارية اختبارات لتحديد المستوى البدني والمهاري للاعبين؟.
08	- في رأيك هل المستوى البدني والمهاري لفرق كرة اليد متقارب؟.

* بطارية اختبارات البدنية والمهارية:

- مفهوم الاختبار: هو عبارة عن أداة جمع المعلومات حيث تكون موجهة لجمع الوقائع. (موقف اسعد محمود، 2011 ، ص21).

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

تم تطبيق بطارية الاختبارات البدنية والمهارية على ثلاث فرق التابعة للرابطة الولائية لكرة اليد هم فريق الاتحاد الرياضي لبلدية القادرية، ووفاق سور الغزلان، وأمل عين بسام.

3-2-7- عرض بطارية الاختبار:

اشتمل بحثنا على ستة 06 اختبارات بدنية، وأربعة 04 اختبارات مهارية:

1- الاختبارات البدنية:

1-1- اختبار bixci جري 5د:

- غرضه: قياس حجم الاكسجين الأقصى VO_2Max

- الوسائل: كرونومتر ديكامتر صافرة، شواخص، توضيح بتقسيم المضمار كل 25م.

- الإجراءات: على اللاعب الجري 5 دقائق بدون انقطاع، يجري أكبر مسافة ممكنة، مع قبول محاولة واحدة فقط.

- مستويات اختبار بريكسي (جري 05 دقائق):

التقدير	النتيجة
ممتاز	1350 متر فأكثر
متوسط	1235 متر
ضعيف	1120 فأقل

- الجدول (رقم 07) يمثل مستويات اختبار بريكسي (جري 05 دقائق).

1-2 اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية 30 متر:

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى.

- وصف الاختبار: يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له ويتم حساب الزمن من البداية (صبي أحمد قبلا، 2012، ص50).

- مستويات اختبار السرعة 30 متر:

التقدير	النتيجة
ممتاز	3 ثواني و 77 جزء بالمائة فأقل
متوسط	3 ثا و 78 جزء - 4 ثا و 21 جزء
ضعيف	4 ثواني و 22 جزء بالمائة فأكثر

- الجدول رقم (08): يمثل مستويات اختبار السرعة 30 متر.

1-3- اختبار رمي الكرة الطبية:

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للذراعين أي القدرة على إخراج أقصى قوة من طرف المختبر.

- مواصفات الاختبار: 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، يقوم المختبر بدفع الكرة الطبية بيد واحدة لأبعد مسافة.

- مستويات اختبار رمي الكرة الطبية (4 كغ):

التقدير	النتيجة
ممتاز	13 متر فأكثر
متوسط	11 متر
ضعيف	09 متر فأقل

- الجدول رقم(09) يمثل مستويات اختبار رمي الكرة الطبية (4 كغ).

1-4- اختبار الوثب العمودي Sargent:

- الغرض من الاختبار: قياس قوة الدفع (الوثب لعضلات الرجلين).

- مواصفات الاختبار: يقف المختبر بإحدى جانبيه مواجه 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 .

- مستويات اختبار الوثب العمودي Sargent:

التقدير	النتيجة
ممتاز	55 سم فأكثر
متوسط	49.5 سم
ضعيف	44 سم فأقل

- الجدول رقم (10): يمثل مستويات الوثب العمودي Sargent.

1-5- اختبار المرونة:

- اختبار ثني الجذع من الوقوف:

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

- 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 (أمر الله أحمد الباسطي 2001- ص267).

* مستويات اختبار ثني الجذع من الوقوف:

التقدير	النتيجة
ممتاز	18 سم فأكثر
متوسط	13 سم
ضعيف	08 سم فأقل

- الجدول رقم (11): يمثل مستويات اختبار ثني الجذع من الوقوف.

1-6- اختبار تحمل السرعة: الجري 5×30 م، 30 ثانية راحة بين التكرارات.

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة

- وصف الاختبار: من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له حتى خط النهاية على بعد 30 م في نفس الوقت يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة وإيقافها لحظة عبوره خط النهاية.

يكرر اللاعب الجري خمس مرات مع راحة 30 ثانية بين كل تكرار والآخر، يمكن التدريب على الاختبار.
- احتساب الزمن:

تسجل كل محاولة مقربا الزمن لأقرب 1/10 ثانية ويجمع الزمن الكلي للخمس محاولات ويتم ايجاد متوسطهم وتكون هي زمن مسافة 5×30 م (أمر الله البساطي، 2001، ص 230 . 231).

- مستويات اختبار تحمل السرعة (5 × 30 متر) 30 ثانية راحة بين التكرارات:

التقدير	النتيجة
ممتاز	4 ثواني و 08 أجزاء بالمائة فأقل
متوسط	4 ثواني و 09ج- 4 ثواني و 86ج
ضعيف	4 ثواني و 87 جزء بالمائة فأكثر

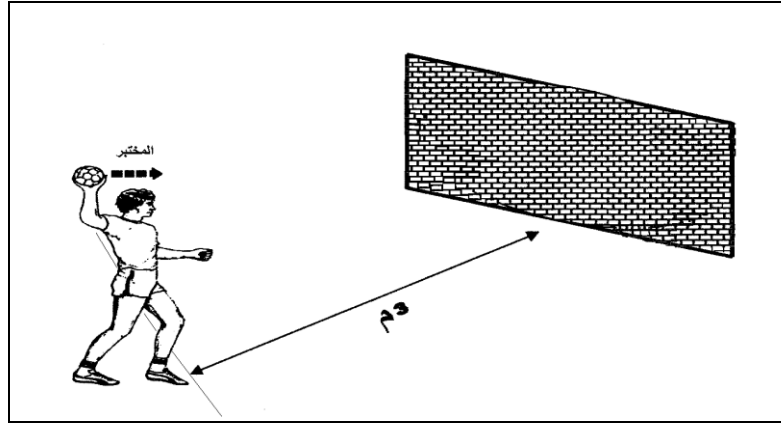
- الجدول رقم (12) يمثل مستويات اختبار تحمل السرعة (5 × 30 متر) 30 ثانية راحة بين التكرارات.

2- الاختبارات المهارية:

2-1- اختبار التوافق: قياس دقة التوافق التمرير والاستقبال (قيرنوفيك وآخرون، 1982، ص62).

- الأدوات: حائط أملس، كرة اليد، ساعة إيقاف، صافرة.

- الاجراءات: يقف المختبر مواجه الحائط على بعد 3 أمتار وهو حامل الكرة كما في الشكل البياني ويقوم برمي الكرة واستقبالها (التمرير والاستلام) لمدة 30 ثانية بعد سماع اشارة البدء من طرف المحكم تعطى محاولتين لكل مختبر. - حساب الدرجات: تحسب عدد مرات الاستلام الصحيحة خارج منطقة 3 أمتار خلال المحددة 30 ثانية.



- الشكل البياني رقم(16) يوضح اختبار التوافق التمرير والاستقبال.

- مستويات اختبار التوافق:

التقدير	النتيجة
ممتاز	23 تكرار فأكثر
متوسط	19 تكرار
ضعيف	15 تكرار فأقل

- الجدول رقم (13): يمثل مستويات اختبار التوافق.

- درجات اختبار التوافق:

الدرجات	التقدير
من 8 إلى أقل 10	ممتاز
من 5 إلى أقل من 8	متوسط
من 1 إلى أقل من 5	ضعيف

- الجدول رقم (14): يمثل درجات اختبار التوافق.

2-2- اختبار التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج:

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة التنطيط- رشاقة- بمصاحبة الكرة.
- أدوات الاختبار: 6 أعلام- كرة يد- ساعة إيقاف
- وصف الاختبار: يقف اللاعب ممسكا بالكرة عند خط البدء وعند اعطاء اشارة الانطلاق يقوم اللاعب بالتنطيط الزجاجي حول الاعلام لمسافة 30 متر، 15 متر ذهابا، 15 متر إيابا.
- شروط الاختبار:
- * لكل لاعب محاولة واحدة، عند حدوث أي خطأ قانوني يعاد الاختبار.
- * يراعى تبديل اليد التي تقوم بتنطيط الكرة عند الوصول إلى 15 متر الأولى والعكس.
- تسجيل نتائج الاختبار: يحتسب الزمن لأقرب 0.1 ثانية (صبي أحمد قبيلان، 2012، ص53، 52).
- مستويات اختبار التنطيط 30 متر:

التقدير	النتيجة
ممتاز	11 ثانية و 55 جزء بالمائة فأقل
متوسط	11 ثانية و 56 ج - 13 ثانية و 99 ج
ضعيف	14 ثانية فأكثر

- الجدول رقم (15): يمثل مستويات اختبار التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج.

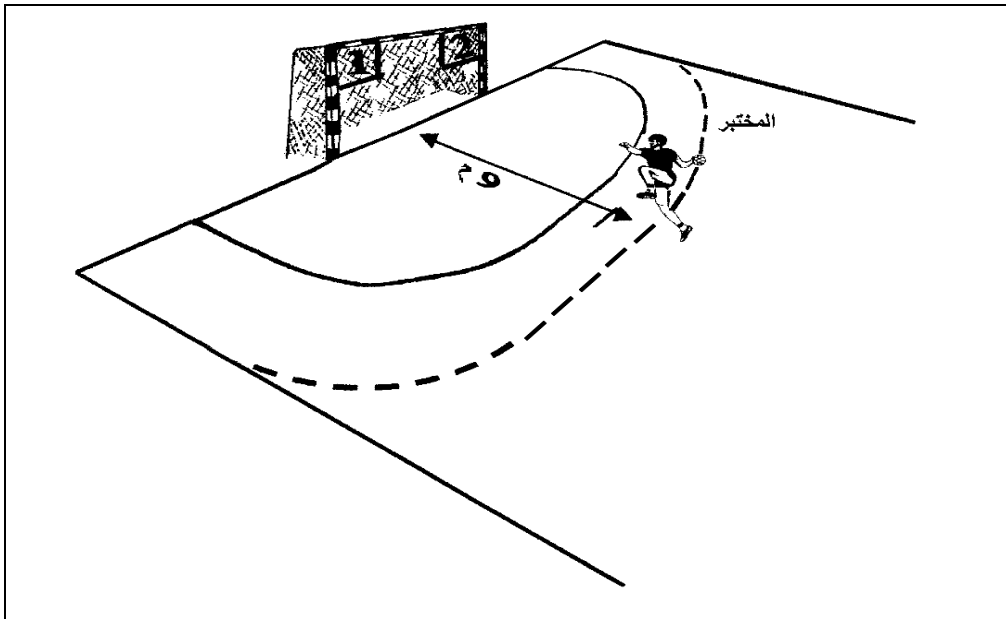
- درجات اختبار التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج:

الدرجات	التقدير
من 8 إلى أقل 10	ممتاز
من 5 إلى أقل من 8	متوسط
من 1 إلى أقل من 5	ضعيف

- الجدول رقم (16): يمثل درجات اختبار التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج.

2-3- اختبار التصويب:

- الغرض: قياس دقة التصويب على الأهداف المرسومة.
- الأدوات: 5 كرات، مرمى كرة اليد، صافرة.
- الإجراءات: يقف المختبر على بعد 9 أمتار من مرمى كرة اليد، ويقوم بالتصويب على المربعات المرسومة في الزاوية العلوية للمرمى التي يبلغ طول ضلعها 60 سم. كما في الشكل البياني.
- يسمح للمختبر عشر تصويبات ب 10 درجات وتسجل مجموع درجات خلال العشر تصويبات (أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، 1996، ص506).



- الشكل بياني رقم(17) يوضح طريقة اختبار التصويب.

- درجات اختبار التصويب:

الدرجات	التقدير
من 8 إلى أقل 10	ممتاز
من 5 إلى أقل من 8	متوسط
من 1 إلى أقل من 5	ضعيف

- الجدول رقم (17): يمثل درجات اختبار التصويب.

2-4- اختبار الجري المتعرج والتصويب:

- غرضه: قياس الدقة والرشاقة في التصويب والتنطط.

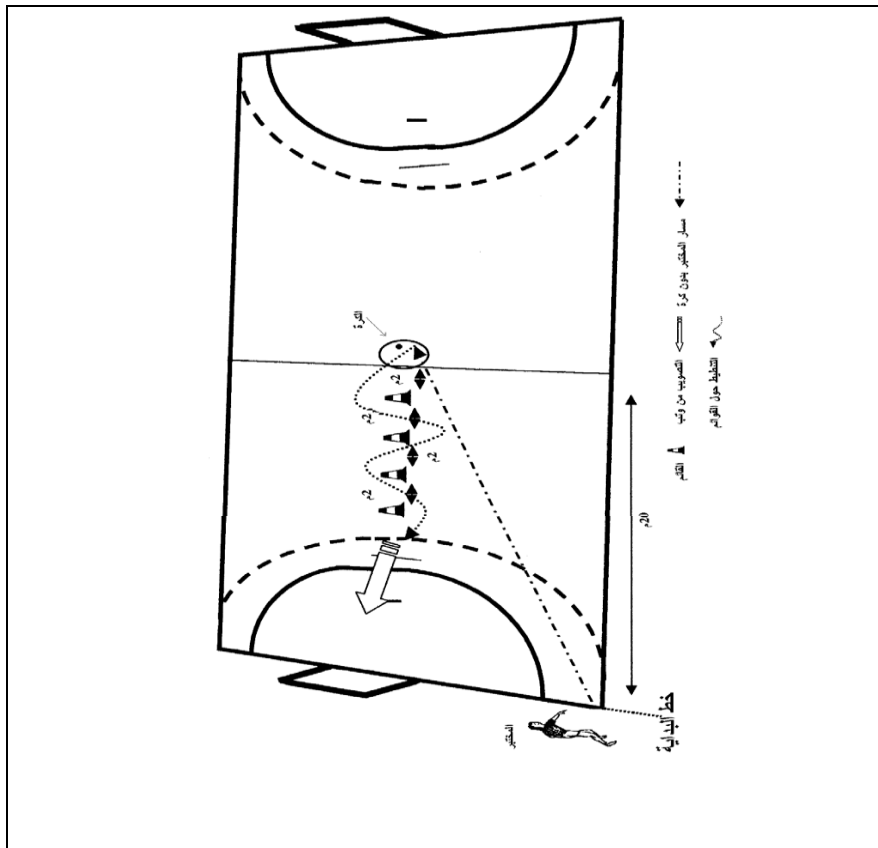
- الأدوات: كرة يد قانونية، ملعب كرة اليد، صافرة، ساعة إيقاف، أربع حواجز.

- الإجراءات: يخطط الملعب كما في الشكل البياني.

يقف المختبر في إحدى زوايا النصف الأول للملعب. ثم ينطلق في اتجاه منتصف الملعب في الوسط أين توجد الكرة بعد سماع صوت الصافرة. ثم يأخذ الكرة بالجري المتعرج بين الحواجز التي تبعد عن بعضها بمسافة 2 متر مع تنطيط الكرة بإحدى اليدين اليمنى يسرى. إلى أن يصل إلى خط التصويب الواقع بعد آخر حاجز ليصوب من الوثب باتجاه إحدى المربعات المرسومة على زاوية المرمى العلوية التي تبلغ طول ضلعها 60 سم. تعطى محاولتين.

* التسجيل: يحتسب الزمن ابتداءً من لحظة البداية حتى ملامسة الكرة للمربع. لا يحتسب الزمن في حالة انعدام

دقة التصويب أو صحة الجري. يسجل أحسن وقت من بين المحاولتين (أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك 1996 ص 507).



– الشكل بياني رقم (18) يوضح طريقة اختبار الجري المتعرج والتصويب.

– مستويات اختبار الجري المتعرج والتصويب:

التقدير	النتيجة
ممتاز	9 ثوان و 55 جزء بالمائة فأقل
متوسط	9 ثوان و 56 ج - 11 ثانية و 79 ج
ضعيف	11 ثانية و 80 جزء بالمائة فأكثر

– الجدول رقم (18): يمثل مستويات اختبار الجري المتعرج والتصويب.

– درجات اختبار الجري المتعرج والتصويب:

الدرجات	التقدير
من 8 إلى أقل 10	ممتاز
من 5 إلى أقل من 8	متوسط
من 1 إلى أقل من 5	ضعيف

– الجدول رقم (19): يمثل درجات اختبار الجري المتعرج والتصويب.

3-2-8- الوسائل الإحصائية:

وهي من الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى نتائج وتحليلها ونقدها، وهذه الطريقة لها فائدة كبيرة في مراقبة تطور الاختبارات البدنية والمهارية وهدفها معرفة دلالة القيم والنتائج المحصل عليها بالنسبة للعينة علما أن لكل بحث وسائله الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وهدف البحث، وفي هذا البحث نعتد على الوسائل والطرق الإحصائية التالية:

* النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية): بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالأساتذة، قمنا بعملية تفرغها وفرزها، حيث يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

$$\frac{ت \times 100\%}{ع} = س \quad \left\{ \begin{array}{l} ع \leftarrow 100\% \\ ت \leftarrow س \end{array} \right.$$

$$\frac{التكرارات \times 100}{عدد الأفراد} = \text{النسبة المئوية } \%$$

حيث أن: - ع: تمثل عدد أفراد العينة. - ت: يمثل عدد التكرارات.

- س: يمثل النسبة المئوية (فريد كامل أبو زينة وآخرون، 2006، ص 68).

* طريقة التجزئة النصفية لحساب معامل ثبات الاختبار:

يمكن تقدير ثبات درجات الاختبار أو المقياس عن طريق التطبيق لمرة واحدة فقط، في هذه الطريقة يطبق الاختبار على مجموعة واحدة من المفحوصين، ثم يجرأ الاختبار أو المقياس إلى نصفين متكافئين. (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص 323)

- معادلة بيرسون لحساب ثبات نصف الاختبار:

$$r = \frac{n * \text{مج س ص} - \text{مج س} * \text{مج ص}}{\sqrt{[(n * \text{مج س} - (\text{مج س})^2) * (n * \text{مج ص} - (\text{مج ص})^2)]}}$$

- ن: عدد العينة.
- مج س ص: يمثل حاصل ضرب درجات الاعداد الفردية في الزوجية.
- مج س * مج ص: يمثل حاصل ضرب مجموع درجات الأعداد الفردية س في مجموع درجات الأعداد الزوجية ص.
- مج س²: مربعات درجات الأعداد الفردية.
- مج ص²: مربعات درجات الأعداد الزوجية.
- معادلة سبيرمان - براون لتصحيح معامل ثبات نصف الاختبار:

$$r = \frac{r_1 * 2}{r_1 + 1}$$

- معامل صدق الاختبار: ويحسب كالاتي:

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{ثبات الاختبار}}$$

• 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 ولازمة، في هذا الميدان حيث وضعنا في مستهله المنهج المتبع في الموضوع، ووصفنا أدوات وتقنيات البحث والوسائل الإحصائية وكذا المعالجة الجيدة للمعطيات.

الفصل الرابع

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

الفصل الرابع
عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

• تمهيد:

بعد عملية جمع النتائج وعرضها سنقوم في هذا الفصل، بتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها من الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث، وبطريقة علمية منظمة حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة من طرف اللاعبين الذين طبقت عليهم بطارية الاختبارات البدنية والمهارية لتحديد مستواهم، ومعالجة هذه النتائج معالجة إحصائية وتقديم تحليل مفصل لهذه النتائج، كما سنبين نتائج المقابلة التي تمت مع بعض مدربي كرة اليد.

4-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1-1- تحليل ومناقشة نتائج بطارية الاختبارات:

- أولاً/ تحليل ومناقشة نتائج بطارية اختبارات البدنية:

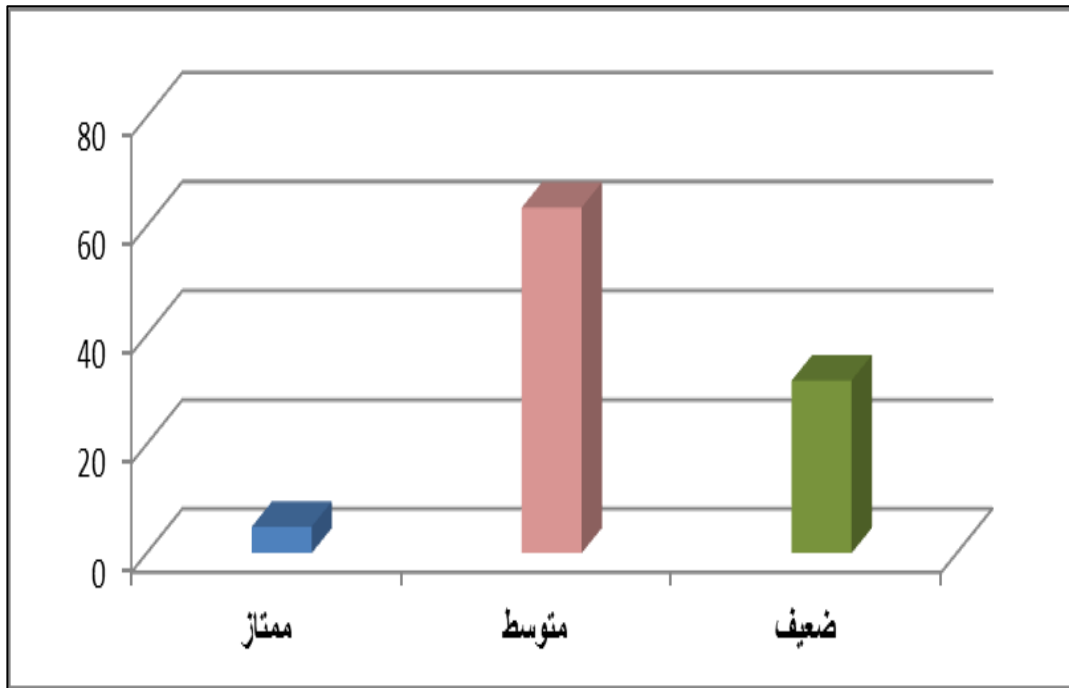
❖ الوحدة الأولى: اختبار بريكسي الجري لمسافة 5 دقائق.

- الغرض منه: قياس التحمل الأوكسجيني.

- الجدول رقم (20): نتائج اختبار بريكسي 5 د

النسبة %	العدد	المستوى
4.87%	02	ممتاز
63.41%	26	متوسط
31.70%	13	ضعيف
100%	41	المجموع

- الشكل رقم (19): التمثيل البياني لنتائج اختبار بريكسي 5 د.



*** التحليل والمناقشة:**

المداومة أو التحمل أو المطاولة هي القدرة على العمل باستعمال مجاميع عضلية من العضلات، ولفترة زمنية بمستوى متوسط أو عالي واستمرار الوظائف البدنية بصورة طبيعية فهي صفة أساسية للرياضيين في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة اليد، إذ أنها من الصفات المهمة والأساسية التي تحقق تنمية الصفات البدنية المتعددة الأخرى، وتعد المداومة صفة بدنية جسمية عامة، حيث تسمح بتنفيذ التقنيات والأداء الحركي الدائم الذي يتميز بقوة التعب وشدة متوسطة أو عالية، فهي لها أهمية خاصة وكبيرة، حيث تعمل على تحقيق قابلية الرياضي في لعبة كرة اليد.

وليكشف المدرب عن يمتلكون هذه الصفة فقد وضع علماء القياس والتقييم العديد من الاختبارات لقياس هذه الصفة، ومن بينها هذا الاختبار الذي استعملناه والذي تبدو نتائجه منطقية وواقعية.

فمن خلال الجدول أعلاه والشكل البياني نلاحظ أن اللاعبين الذين يتميزون بمستوى متوسط لصفة التحمل تقدر نسبتهم بـ **63.41%** وهي أكبر نسبة مسجلة، مقارنة بباقي المستويات يليها اللاعبون ذو المستوى الضعيف بنسبة **31.70%**، بينما اللاعبين ذو المستوى الممتاز تقدر نسبتهم بـ **4.87%** وهي أضعف تقدير مقارنة بالنسب الأخرى.

*** الاستنتاج:**

نستنتج أنه من خلال تطبيقنا لاختبار التحمل بريكسي 5 دقائق على عينة البحث، تبين لنا مستوى كل لاعب ممتاز، متوسط، ضعيف، حيث ساعدنا هذا الاختبار في تحديد المستوى الحقيقي لكل لاعب بطريقة علمية مقننة وبكل صدق وموضوعية، لذا ننصح مدربي كرة اليد بتطبيق مثل هذه الاختبارات للتعرف على مستوى لاعبيهم.

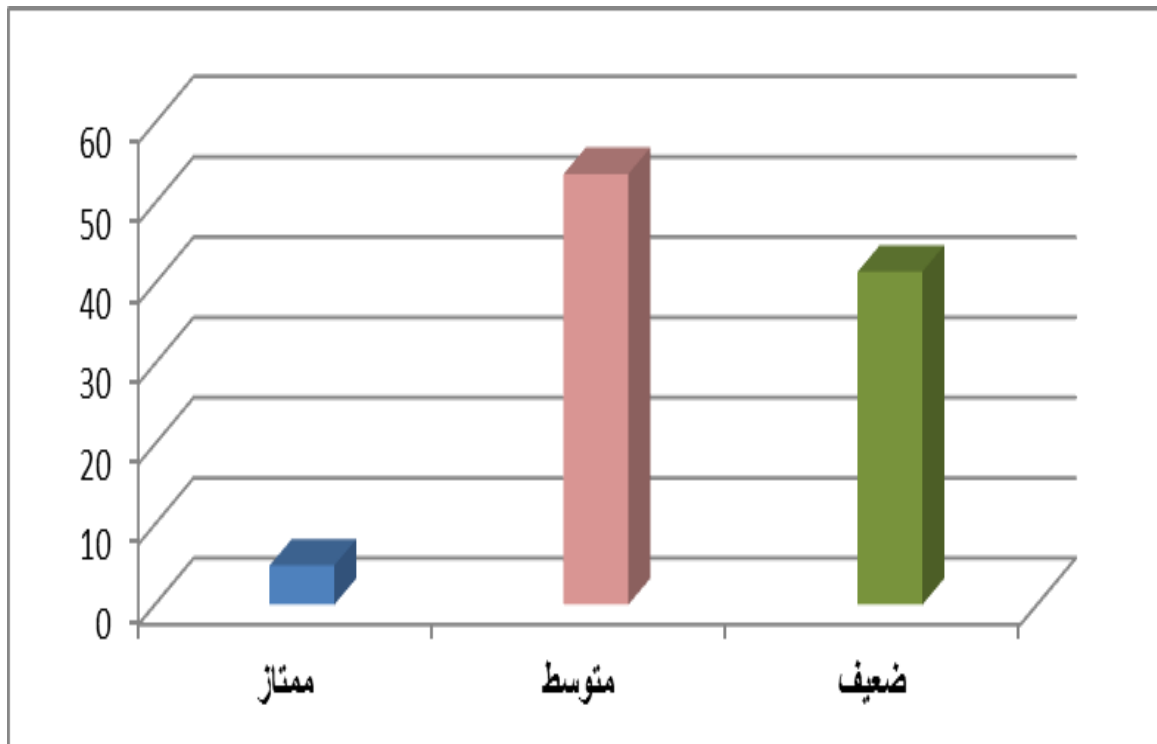
❖ الوحدة الثانية: اختبار دفع الكرة الطبية 4 كغ.

* غرضه: قياس الذراعين.

- الجدول رقم(21): نتائج اختبار دفع الكرة الطبية 4 كغ.

النسبة %	العدد	المستوى
4.87%	02	ممتاز
53.65%	22	متوسط
41.46%	17	ضعيف
100%	41	المجموع

- الشكل رقم (20): التمثيل البياني لنتائج اختبار دفع الكرة الطبية 4 كغ.



*** التحليل والمناقشة:**

تظهر أهمية القوة العضلية (الأطراف العليا) في مواقف كثيرة في كرة اليد، عند مواجهة المنافس ومقاومته ومحاولة إيقافه حيث أن كرة اليد تدخل ضمن ألعاب الاحتكاك الجسماني بين المنافسين، وكذلك يحتاج لاعب كرة اليد لقوة الذراعين كي يستطيع أداء الحركات والتصويب بالقوة المطلوبة.

إن قوة عضلات الذراعين صفة بدنية يجب توفرها لدى لاعب كرة اليد، ولقياس هذه الصفة استعملنا اختبار دفع الكرة الطبية 4 كغ لمعرفة مستوى قوة عضلة الذراعين للاعبين.

بعد إجراء أفراد العينة للاختبار وملاحظة النتائج الموضحة في الجدول المبين أعلاه والشكل البياني نلاحظ أن اللاعبين الذين يتميزون بمستوى ضعيف تقدر نسبتهم بـ **41.46%**، بينما اللاعبين ذو المستوى المتوسط فقدرت نسبتهم بـ **53.65%** وهي أكبر نسبة مسجلة بين باقي المستويات، في حين اللاعبين ذو المستوى الممتاز قدرت نسبتهم بـ **4.87%**.

*** الاستنتاج:**

أدى هذا الاختبار الغرض المرجو منه، حيث أمكننا من قياس صفة القوة العضلية للأطراف العلوية للاعبين، ويفسر ذلك التقديرات التي تحصل عليها اللاعبين جراء تطبيق هذا الاختبار ضعيف، متوسط، ممتاز، فهذه التقديرات بينت لنا المستوى الحقيقي لكل لاعب، لذا ننصح المدربين باللجوء إلى هذه الطرق العلمية لمعرفة مستوى لاعبيهم من الناحية البدنية.

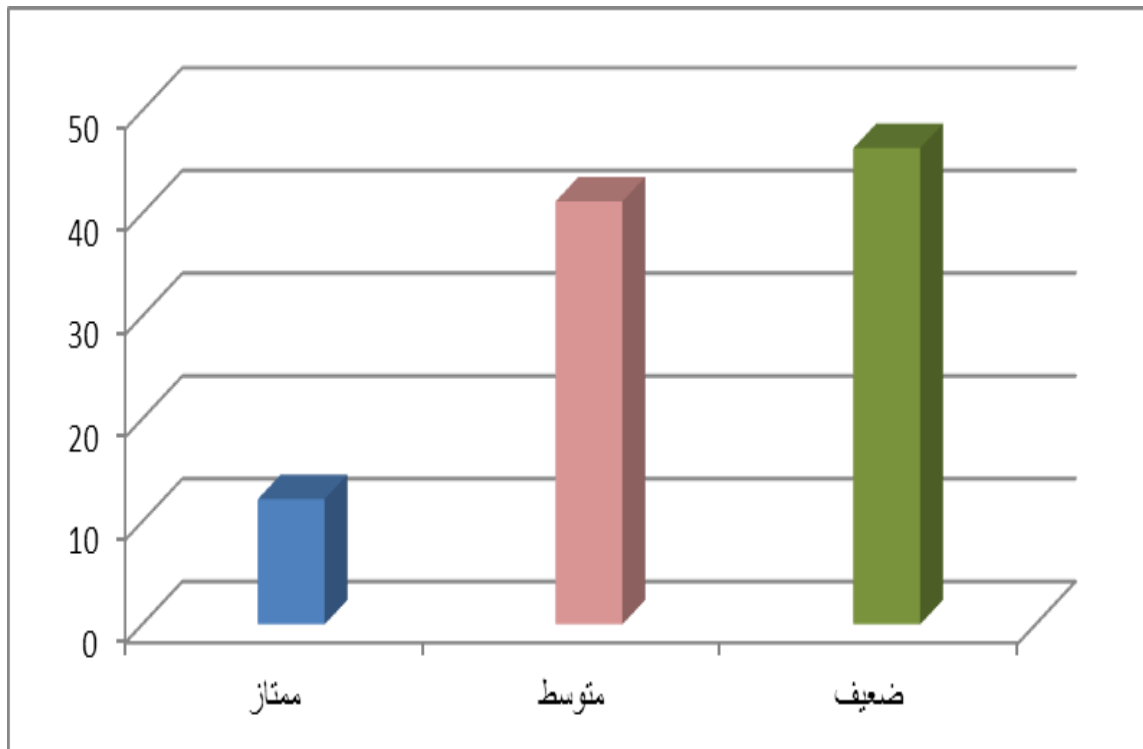
❖ الوحدة الثالثة: اختبار Sargent الوثب العمودي.

* غرضه: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

- الجدول رقم(22): نتائج اختبار Sargent الوثب العمودي.

النسبة %	العدد	المستوى
12.19%	05	ممتاز
41.46%	17	متوسط
46.34%	19	ضعيف
100%	41	المجموع

- الشكل رقم (21): التمثيل البياني لنتائج اختبار Sargent الوثب العمودي.



*** التحليل والمناقشة:**

تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة وتكون هذه المقاومات هي جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك سواء مع المنافس أو أرضية الملعب، وتعد القوة العضلية برأي كثير من الخبراء أساس كل تقدم في الأداء الرياضي.

ومن أهم متطلبات حركة لاعب كرة اليد أن تكون قوية وسريعة، سواء في الدفاع أو الهجوم أو في الوثب عاليا لغرض التصويب نحو الهدف من فوق الجدار الدفاعي، أو الكفاح المستمر لاستخلاص الكرة من اللاعب المنافس وهذا كله يحتاج إلى قوة كبيرة ومجهود عضلي قوي جدا.

لقد كتب كثير من العلماء والباحثين في مجال التربية الرياضية الكثير عن عنصر القوة العضلية كواحدة من مكونات اللياقة البدنية العامة لجميع الرياضيين ولمختلف الألعاب والأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد مجال البحث. واتفقوا جميعا على إن القوة العضلية أهم عناصر اللياقة البدنية على الإطلاق، فقد خلص **كمال درويش** و**محمد صبحي حسنين** عن **ماك لوي** إلى إن القوة العضلية لها ارتباط عالي بالقدرة البدنية العامة.

وعن أهمية القوة العضلية يذكر **كمال درويش** عن **بارو ومكجي** أن القوة العضلية أحد العوامل الديناميكية للأداء الحركي، كما أنها سبب التقدم في الأداء، وكمية القوة في الأداء الحركي تتوقف على مقدار المقاومة وعزمها وتشكيل برنامج للتدريب.

فمن خلال الجدول أعلاه والشكل البياني نلاحظ أن اللاعبين الذين يتميزون بالمستوى ضعيف تقدر نسبتهم بـ **46.34%** وهي أكبر نسبة مسجلة مقارنة بباقي المستويات، يليها اللاعبون ذو المستوى المتوسط بنسبة **41.46%** بينما اللاعبون ذو المستوى الممتاز، قدرت نسبتهم بـ **12.19%** وهي أضعف نسبة مقارنة بالنسب الأخرى.

*** الاستنتاج:**

يعد هذا الاختبار من أهم المعايير العلمية المقننة التي يجب على المدربين الاعتماد عليه لتقديم نتائج علمية ودقيقة، تفسر لهم وتساعدهم على معرفة مختلف قدرات اللاعبين، ومدى الفروق بينهم، حيث نجد من خلال تطبيقنا هذا الاختبار على عينة البحث من تحصل على تقدير متوسط، ضعيف، ممتاز، بالتالي تحديد المستوى البدني لهذه الصفة تحديدا دقيقا، وقد بيّنت لنا نتائج الاختبار العدد الأكبر من اللاعبين يتمتعون بمستوى ضعيف.

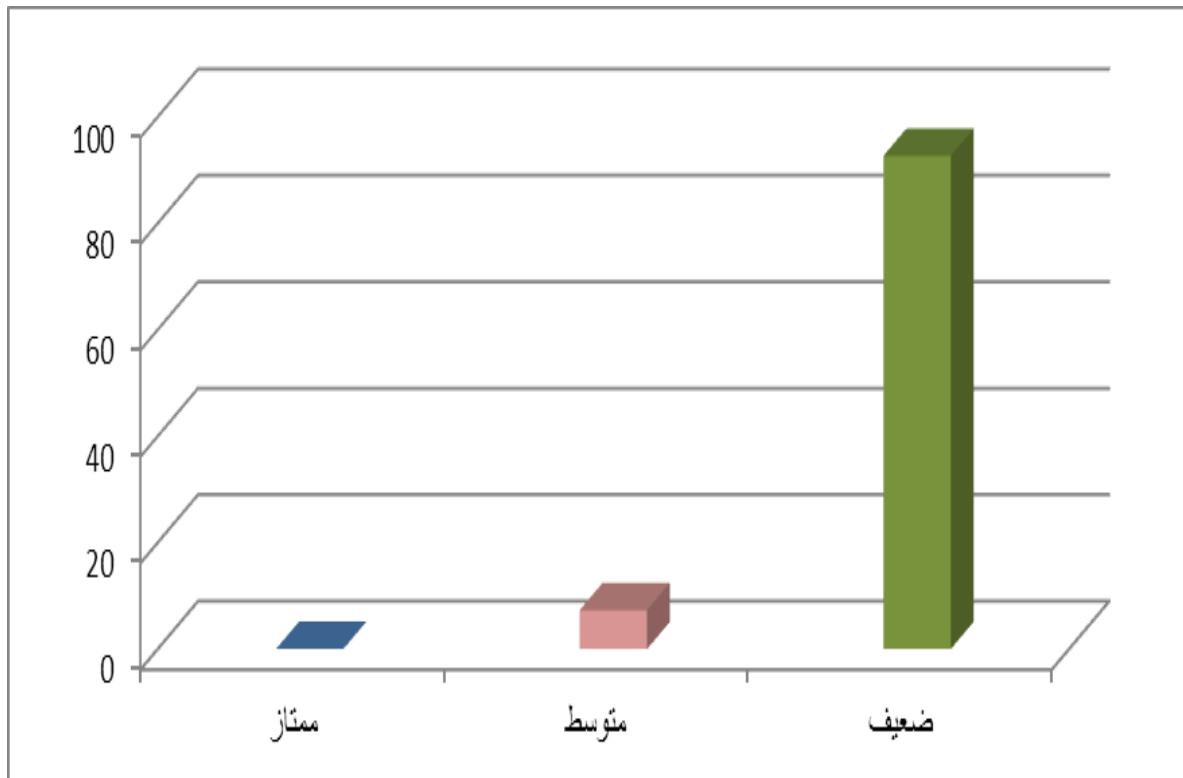
❖ الوحدة الرابعة: اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية الجري لمسافة 30 متر.

- الغرض منه: قياس السرعة القصوى.

- الجدول رقم(23):نتائج اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية 30 متر.

النسبة %	العدد	المستوى
%00	00	ممتاز
%7.31	03	متوسط
%92.68	38	ضعيف
%100	41	المجموع

- الشكل رقم (22): التمثيل البياني لنتائج اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية 30 متر.



*** التحليل والمناقشة:**

إن السرعة في المجال الرياضي تعتبر من القدرات البدنية الهامة والأساسية في تحسين وتقدم مستوى كثير الفعاليات والألعاب المختلفة، حيث يتفق العلماء في أن السرعة من المكونات الأساسية للأداء الحركي في لعبة كرة اليد. وتعد السرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر على نتيجة المباراة، بل إن أي تطور نسمعه عنه في اللعب غالباً ما يكون عامل السرعة وراءه، كما أن الكثير من المواقف الدفاعية والهجومية طوال المباراة كرة اليد يكون لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره، ويقول مفتي إبراهيم حماد في كتابه التدريب الرياضي الحديث السرعة مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة كما تعتبر أحد عوامل نجاح المهارات الحركية.

بالإضافة إلى أن توافر عنصر السرعة في لعبة كرة اليد يمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بسرعة مناسبة، كما يمكن من التحرك والانتقال السريع داخل حدود الملعب سواء أثناء العمليات الهجومية أو الدفاعية. ولقد تبين لنا من الجدول أعلاه والشكل البياني أن اللاعبين ذو المستوى الضعيف قدرت نسبتهم بـ **92.68%** واللاعبين ذو المستوى المتوسط بنسبة **7.31%** في حين قدرت نسبة اللاعبين ذو المستوى الممتاز بـ **00%**.

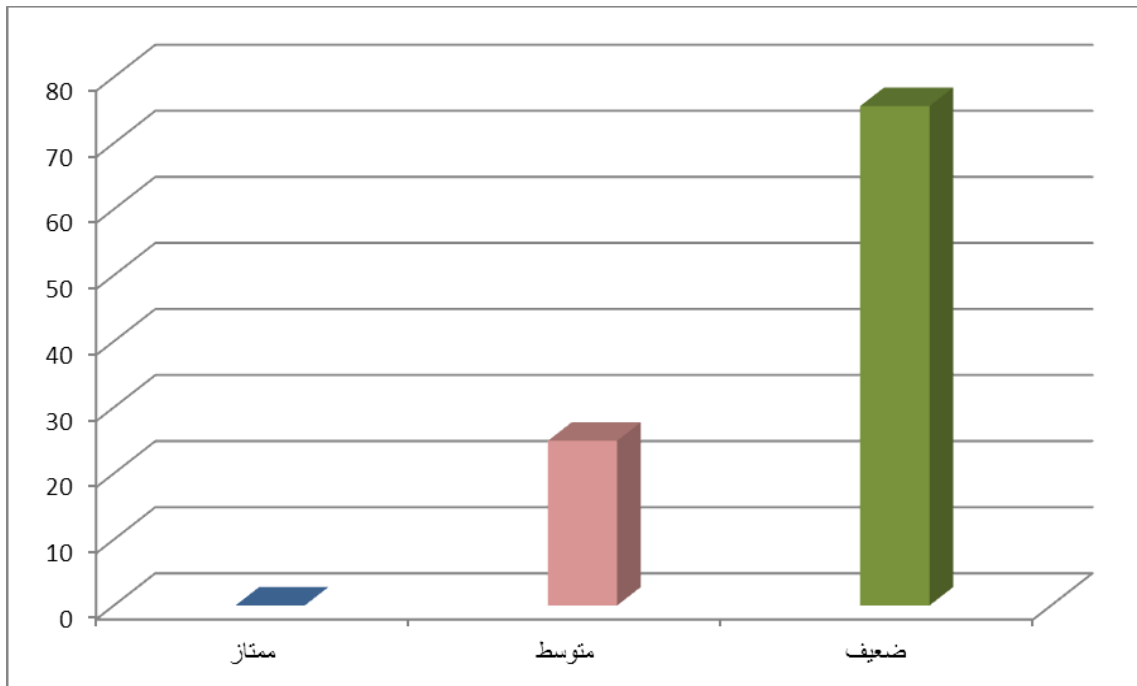
*** الاستنتاج:**

في رياضة كرة اليد السرعة لها أهمية بالغة لهذا وجب على المدربين معرفة مختلف اللاعبين الذين يتميزون بهذه الصفة البدنية فالنتائج التي حققها اللاعبين تبين الفروق الفردية في القدرة البدنية من خلال الدرجات المحصل عليها، حيث ساعدنا هذا الاختبار في تحديد المستوى الحقيقي لكل لاعب بطريقة علمية منظمة بعيداً عن الطرق العشوائية.

- ❖ الوحدة الخامسة: اختبار تحمل السرعة، الجري 5×30 م، 30 ثا راحة بين التكرارات
- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة
- الجدول رقم (24): نتائج اختبار تحمل السرعة.

النسبة %	العدد	المستوى
00%	00	ممتاز
24.93%	10	متوسط
75.61%	31	ضعيف
100%	41	المجموع

- الشكل رقم (23): التمثيل البياني لنتائج اختبار تحمل السرعة.



*** التحليل والمناقشة:**

لصفة تحمل السرعة أهمية كبيرة في أداء اغلب الألعاب والفعاليات الرياضية لذا تعد واحدة من أهم عناصر الإعداد الخاص التي يحرص المدربون على تطويرها أو الحفاظ على مستواها خصوصا في مرحلة الإعداد الخاص وفترة المنافسات، فهي صفة مركبة من عنصرين التحمل والسرعة وتعني القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة والمتكررة لمدة طويلة نوعا ما بأقصى سرعة ممكنة.

تظهر هذه الصفة البدنية المركبة في جميع الألعاب، وخاصة لعبة كرة اليد التي تتميز بسرعة التنقل إلى الهجوم وثم سرعة العودة إلى الدفاع، ما دفعنا إلى التعرف على مستوى هذه الصفة المركبة للاعبين لما لها من أهمية بالغة في هذه الرياضة.

فمن خلال نتائج الجدول أعلاه والشكل البياني تبين لنا أن أكبر نسبة من عينة البحث وهي **75.61%** يتمتعون بمستوى ضعيف، كما سجلت نسبة **24.93%** يتمتعون بالمستوى المتوسط، في حين نسبة اللاعبين ذو المستوى الممتاز منعدمة **00%**.

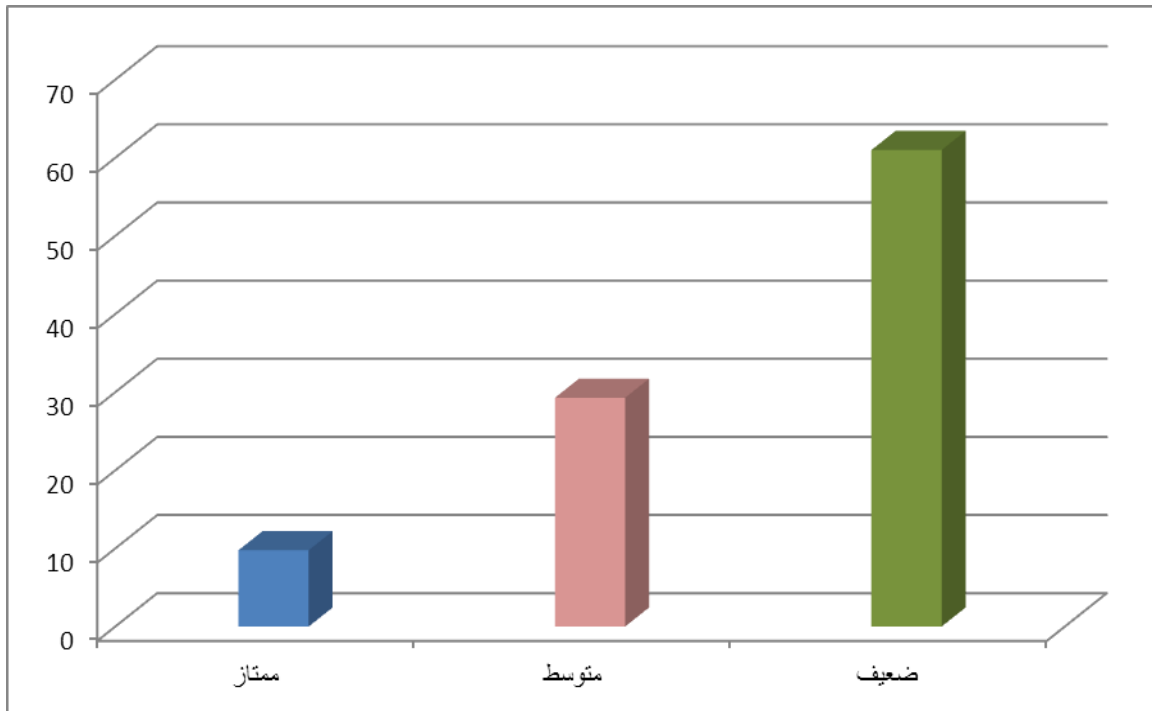
*** الاستنتاج:**

يقوم مدرب كرة اليد بعملية التدريب يوم بعد يوم وأسبوع بعد أسبوع مع الفريق بدون أن يستطيع تحديد بدقة مقدار تقدم كل لاعب في الفريق، حقيقة قد تكون عين المدرب واعية، وتلاحظ اللاعبين جيدة لكنه لا يستطيع تحديد مستوى كل لاعب ومقدار تقدمه بدقة، ليضمن على نجاح العملية التدريبية وأنها تسير في الخطة التي حددها، ومن هذا المنطلق ساعدنا هذا الاختبار في تحديد المستوى الحقيقي لكل لاعب من خلا الدرجات التي تحصلوا عليها ضعيف متوسط. حيث أدى هذا الاختبار الغرض المرجو منه في تحديد مستوى كل لاعب، لذا ننصح المدربين بالاعتماد على مثل هذه الاختبارات في معرفة مستوى لاعبيه وكذلك الاطمئنان على نجاح العملية التدريبية.

- ❖ الوحدة السادسة: اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام.
- الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري.
- جدول رقم(25): نتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام.

النسبة %	العدد	المستوى
9.76%	04	ممتاز
29.28%	12	متوسط
60.98%	25	ضعيف
100%	41	المجموع

- الشكل رقم (24): التمثيل البياني لنتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام.



*** التحليل والمناقشة:**

صفة المرونة من العوامل المهمة التي تجعل الرياضي متكيفا مع النشاط الذي يقوم به، حيث تلعب هذه الصفة دورا كبيرا في تقليل الاصابات التي تحدث خلال المنافسات الرياضية كما تساعد على أداء الحركات أو المهارات بطريقة سهلة مما يسبب تأخير ظهور التعب.

فهي عامل أساسي في سرعة تعلم المهارات الحركية وتعمل مع بقية الصفات البدنية الأخرى على إعداد اللاعب إعدادا متكاملًا، حيث يذكر جيثنل على أن المرونة هي القدرة على استخدام العضلة خلال أقصى مد حركي لها وهي القدرة على حركة المفصل سواء كان ذلك أثناء الشدة أو اللف أو الثني.

إن الجدول أعلاه والشكل البياني يبين لنا نتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف للاعبين، حيث قدرت نسبة اللاعبين ذو المستوى الضعيف بـ **60.97%** بينما اللاعبين ذو المستوى المتوسط فقدرت نسبتهم بـ **29.97%**، في حين سجلت نسبة اللاعبين ذو المستوى الممتاز بـ **9.74%**.

*** الاستنتاج:**

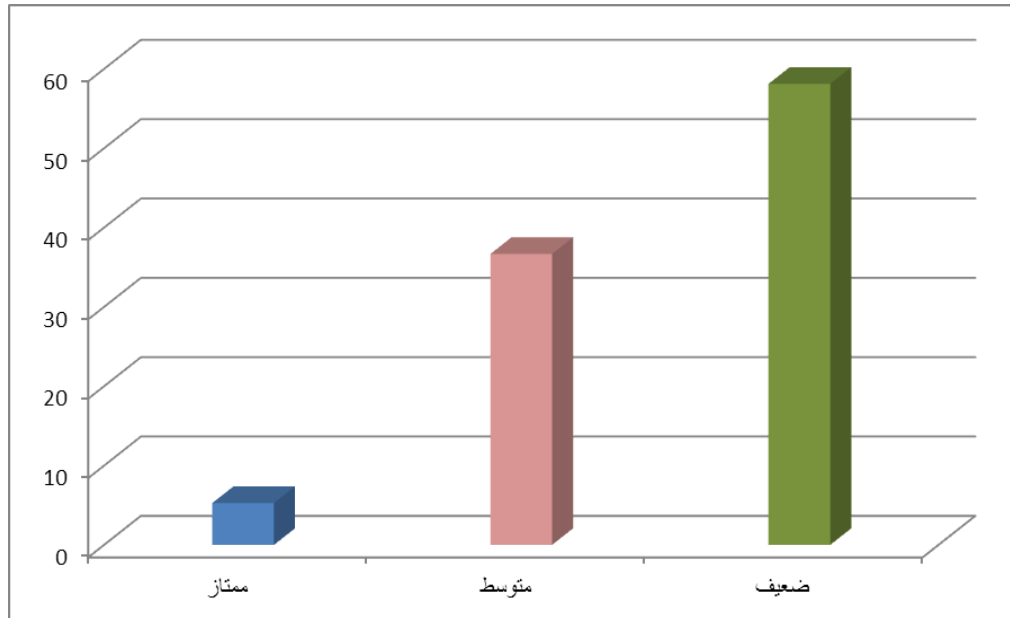
نستنتج من خلال ما سبق أنه بتطبيق مثل هذا الاختبار يتوصل المدربون إلى تحديد مستوى لاعبيهم بكل صدق موضوعية وبطريقة علمية، دون الاعتماد على الطرق العشوائية والغير منظمة لذا ننصح المدربين على استعمال مثل هذا الاختبار لتحديد مستوى لاعبيهم، حيث تجلى هذا في نتائج اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف المطبق على عينة البحث، من خلال الجدول أعلاه والتقييمات التي حصلوا عليها.

• المستوى البدني العام للفرق المدروسة:

- جدول رقم (26): المستوى البدني العام للفرق المدروسة.

النسبة %	المستوى
5.28%	ممتاز
36.67%	متوسط
58.12%	ضعيف
100%	المجموع

- الشكل رقم (25): التمثيل البياني لنتائج المستوى البدني العام للفرق المدروسة.



* التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه والشكل البياني المستوى البدني العام لفرق محل الدراسة، حيث قدرت نسبة المستوى الممتاز بـ 5.28%، ونسبة المستوى المتوسط بـ 36.67%، أما أكبر نسبة مسجلة كانت في المستوى الضعيف بـ 58.12%.

* الاستنتاج:

نستنتج أنه من خلال تطبيقنا لمجموعة من الاختبارات البدنية المقننة على عينة البحث استطعنا تحديد مستواهم البدني بكل صدق وموضوعية وبطريقة علمية، حيث بينت لنا النتائج أن المستوى البدني العام لفرق محل الدراسة يتميز بمستوى ضعيف.

- ثانيا/ تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات المهنية:

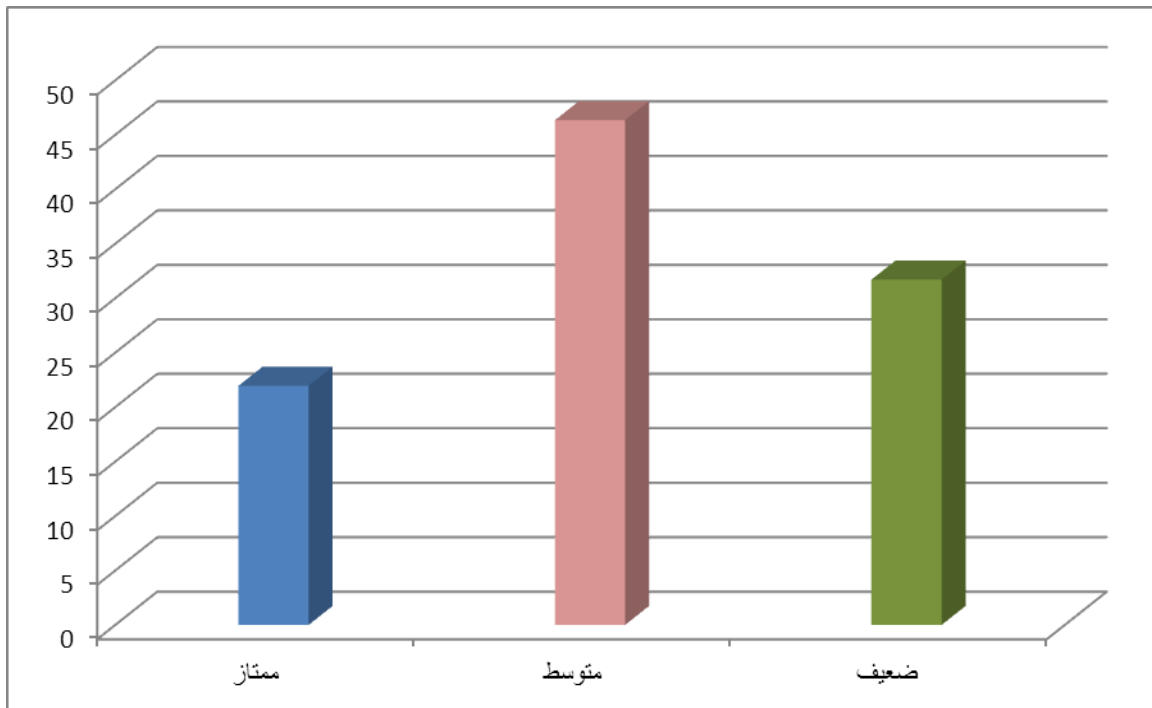
❖ الوحدة الأولى: اختبار التوافق.

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التوافق التمير والاستقبال.

- جدول رقم(27) يبين نتائج اختبار التوافق.

النسبة%	العدد	المستوى
21.95%	09	ممتاز
46.34%	19	متوسط
31.70%	13	ضعيف
100%	41	المجموع

- الشكل رقم (26): التمثيل البياني لنتائج اختبار التوافق.



*** التحليل والمناقشة:**

التمرير والاستلام مهارتان متلازمتان لا يمكن الفصل بينهما إلا لتوضيح الناحية التعليمية لكل منهما فكلتاها تؤثر في الأخرى وتتأثر بها، وتعتبر هاتان المهارتان القاعدة الأساسية التي تبنى عليها باقي المهارات الأساسية الهجومية، فليس هناك تنطيط للكرة أو خداع أو تصويب إلا إذا سبقه تمرير واستلام الكرة، والهدف من التمرير هو نقل الكرة إلى المكان المناسب بدقة وسرعة وبالتالي استغلالها كأقصر طريق للوصول إل هدف المنافس هذا يتحقق إذا كان استلام الكرة جيداً ولا تضع بين يديه، إن الفريق الجيد هو الذي ينقل الكرة بسرعة بين لاعبيه ولا يضيعها.

كانت نتائج تطبيقنا هذا الاختبار المهاري كالتالي، من خلال الجدول المبين أعلاه والشكل البياني قدرت نسبة

اللاعبين ذو المستوى الضعيف ب **31.70%** وسجلت نسبة اللاعبين ذو المستوى المتوسط ب **46.34%**

وهي أكبر نسبة مسجلة، و قدرت نسبة اللاعبين ذو المستوى الممتاز ب **21.95%**.

*** الاستنتاج:**

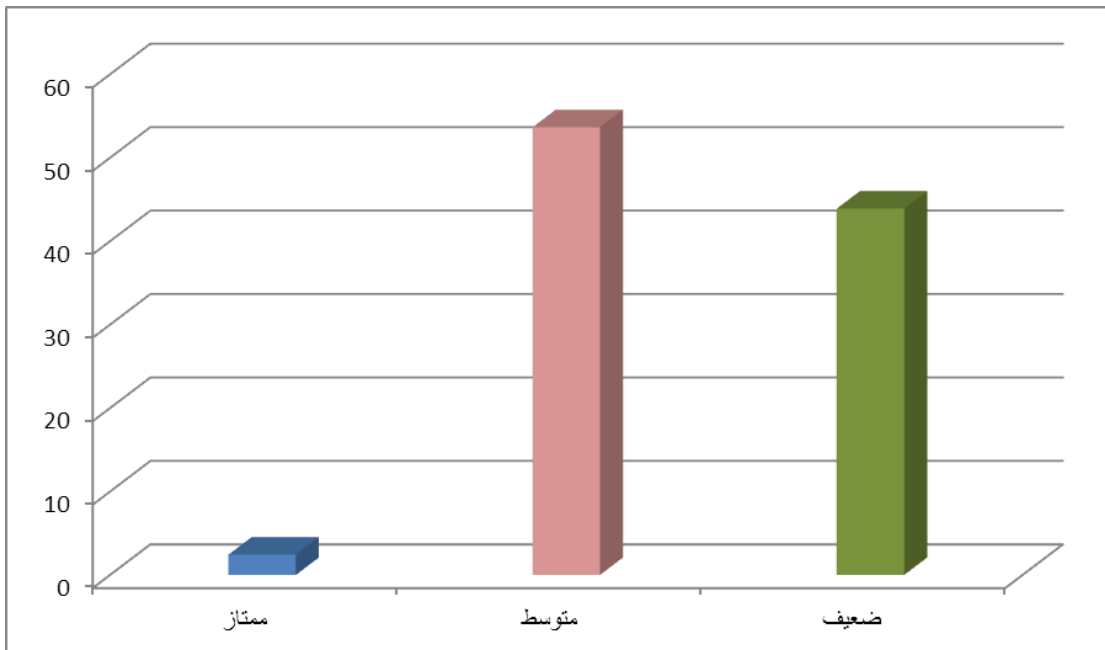
أدى هذا الاختبار الغرض المرجو منه، حيث أمكننا من قياس مهارة التوافق، ويفسر ذلك التقديرات التي تحصل عليها اللاعبين جراء تطبيق هذا الاختبار ضعيف، متوسط، ممتاز، فهذه التقديرات بينت لنا المستوى الحقيقي لكل لاعب، لذا ننصح المدربين باللجوء إلى هذه الطرق العلمية لمعرفة مستوى لاعبيهم من الناحية المهارية.

❖ الوحدة الثانية: اختبار التصويب.

- الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب.
- الجدول رقم (28): نتائج اختبار التصويب.

النسبة %	العدد	المستوى
2.43%	01	ممتاز
53.65%	22	متوسط
43.90%	18	ضعيف
100%	41	المجموع

- الشكل رقم (27): التمثيل البياني لنتائج اختبار التصويب.



*** التحليل والمناقشة:**

إن غرض مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، ويعتبر التصويب الحركة النهائية لكافة الجهود مهارية والخطية التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب الناجح على المرمى، والحد الفاصل بين الفوز والهزيمة، حيث تعتبر مهارة التصويب من المهارات الأساسية التي يعطي معظم المدربين وقتاً أكثر من غيرها في الوحدات التدريبية، ومن خلال تطبيقنا لاختبار التصويب على عينة البحث كانت النتائج كالتالي.

ولعنصر الدقة دور مهم في مهارة التصويب، فعندما يكون اللاعب في مواجهة الدفاع والمرمى تكون زاوية التصويب ضيقة فإنه يعتمد على عنصر الدقة لتوجيه الكرة إلى الزاوية الحرجة بالنسبة لحارس المرمى مما يزيد من صعوبة صدها وبالتالي يساعد في نجاح عملية التصويب.

من خلال نتائج الجدول أعلاه والشكل البياني كانت نتائج اختبار التصويب على اللاعبين كالتالي، المستوى الضعيف قدرت نسبته بـ **43.90%** في حين نسبة اللاعبين ذو المستوى المتوسط قدرت بـ **53.65%**، وسجلت نسبة اللاعبين ذو المستوى الممتاز بـ **2.43%**.

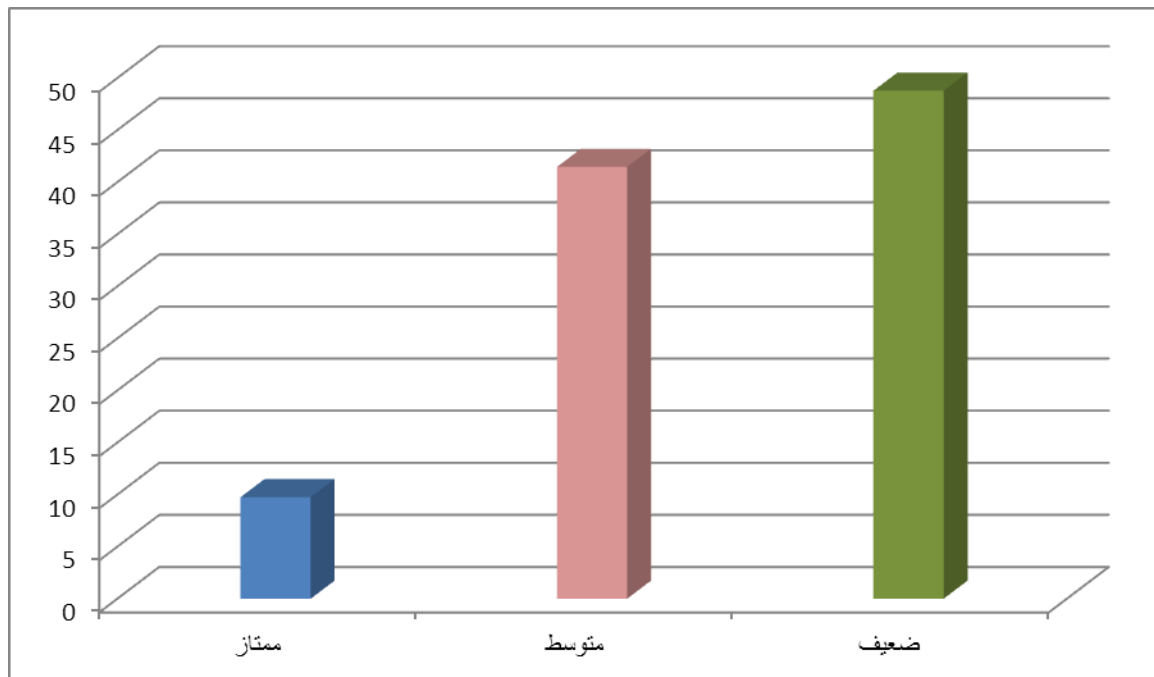
*** الاستنتاج:**

من هذا المنطلق يمكن القول أن هذا الاختبار قد أدى الغرض المرجو منه بقياس دقة التصويب على المرمى عند اللاعبين، ويفسر ذلك النتائج التي حققها اللاعبين بعد إجراء الاختبار، والتي يمكن للمدرب الاستعانة بها في عملية تخطيط البرامج التدريبية والتعرف على مستوى اللاعبين، تتسم عملية إجراء الاختبارات بالصدق والموضوعية، عكس ما يعتمد عليه أغلب المدربين كالملاحظات والمقابلات التنافسية، في تحديد مستوى لاعبيهم والتعرف على الفروق الفردية بينهم.

- * الوحدة الثالثة: اختبار التنطيط لمسافة 30 متر.
- غرضه: قياس سرعة التنطيط- رشاقة- بمصاحبة الكرة.
- الجدول رقم (29):نتائج اختبار التنطيط 30 متر.

النسبة%	العدد	المستوى
9.75%	04	ممتاز
41.46%	17	متوسط
48.78%	20	ضعيف
100%	41	المجموع

- الشكل رقم (28): التمثيل البياني لنتائج اختبار التنطيط 30 متر.



* التحليل والمناقشة:

تنطيط الكرة من المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد حيث تستخدم هذه المهارة لكسب مسافة حالة انفراد المهاجم بحارس المرمى، حيث يراعى السرعة القصوى في تنطيط الكرة للوصول لدائرة الهدف للتصويب، أو تستخدم لكسب مسافة في حالة عدم القدرة على التميرير لتفادي ففترة الثلاث ثواني، أو الثلاث خطوات أو لتهدئة اللعب، لذا يستوجب على المدربين الاهتمام بتعليم هذه المهارة للاعبين جيدا ومتابعتهم دوريا بتطبيق اختبارات التنطيط للتعرف على مستواهم ودرجات تعلمهم هذه المهارة، ويقول **كمال عارف وسعد محسن عن هاتك Hatting** يخطئ من يظن أن لعب كرة اليد سهل جدا لأن اللاعب ينقل الكرة بيده فالأمر على العكس من ذلك لأن ممارسة كرة اليد فن حقيقي يتطلب اللعب السريع ولفترات طويلة.

من خلال الجدول أعلاه والشكل البياني كانت نتائج الاختبار على عينة البحث كالتالي قدرت نسبة اللاعبين ذو المستوى الضعيف ب **48.78%** وهي أكبر نسبة مسجلة، ونسبة اللاعبين ذو المستوى المتوسط ب **41.46%**، في حي نسبة اللاعبين ذو المستوى الممتاز كانت **9.75%**.

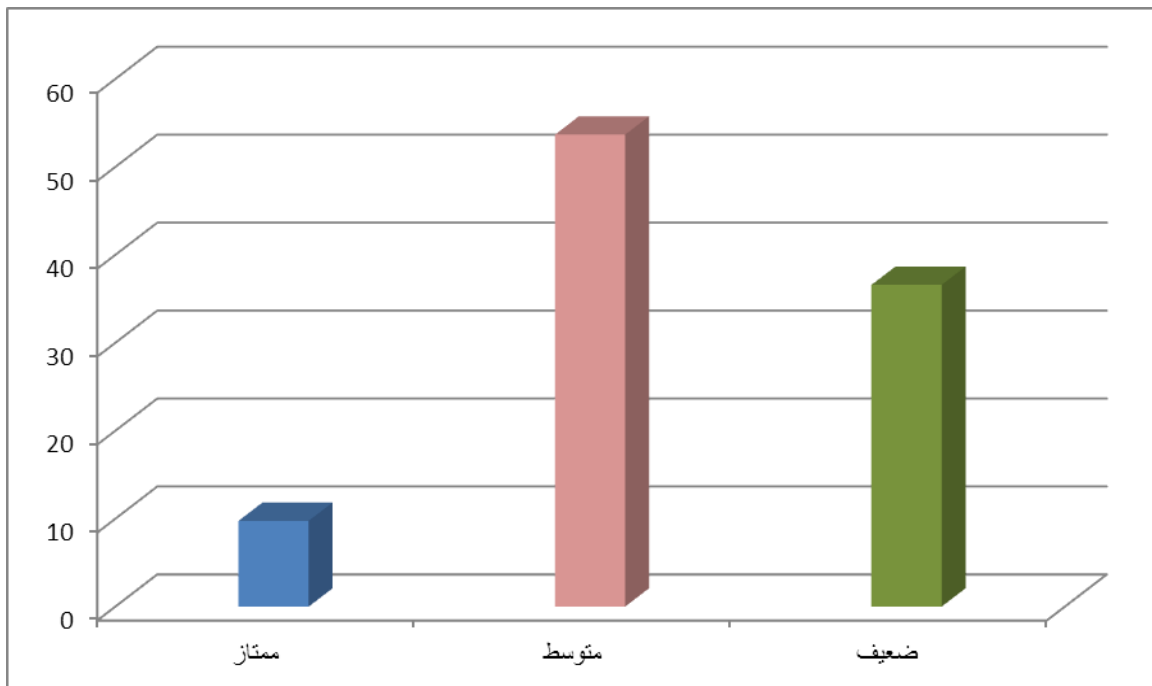
* الاستنتاج:

من كل ما سبق يمكن القول أن هذا الاختبار بمثابة المعيار العلمي الذي يجب أن يأخذه المدربين بعين الاعتبار لتقييم قدرات اللاعبين ، للتمكن من الكشف عن يتمتعون بمقومات النجاح الرياضي في المستقبل، ليس هذا فقط بل إن نتائج التقييم باستعمال الاختبارات تعتبر أساسا لوضع التخطيط السليم، ومؤشرا لكافة طرق التدريب ومدى مناسبتها لتحقيق الأهداف المرجوة، وتحديد مدى ملائمة التدريب لإمكانيات اللاعبين، إضافة إلى أنها تعتبر مرشدا للمدرب لتعديل وتطوير الخطة التدريبية وفقا للواقع التنفيذي.

- * الوحدة الرابعة: اختبار الجري المتعرج والتصويب.
 - الغرض: قياس الدقة والرشاقة في التصويب والتخطيط.
 - جدول رقم (30): نتائج اختبار الجري المتعرج والتصويب

النسبة %	العدد	المستوى
9.75%	04	ممتاز
53.66%	22	متوسط
36.58%	15	ضعيف
100%	41	المجموع

- الشكل رقم (29): التمثيل البياني لنتائج اختبار الجري المتعرج والتصويب



*** التحليل والمناقشة:**

الجري المتعرج والتصويب مهارة مركبة، حيث مهارة التخطيط تساعد اللاعب على كسب مسافة وفتح ثغرة للتصويب الجيد، تعد هذه المهارة من المهارات الأساسية في كرة اليد، فمن خلال الجدول أعلاه والشكل البياني تبين لنا نتائج الاختبار المطبق على اللاعبين، نلاحظ أن نسبة **36.58%** يتمتعون بمستوى ضعيف، ونسبة **53.66%** يتمتعون بمستوى متوسط وهي أكبر نسبة مسجلة، وقدرت نسبة اللاعبين ذو المستوى الممتاز ب **9.75%**.

*** الاستنتاج:**

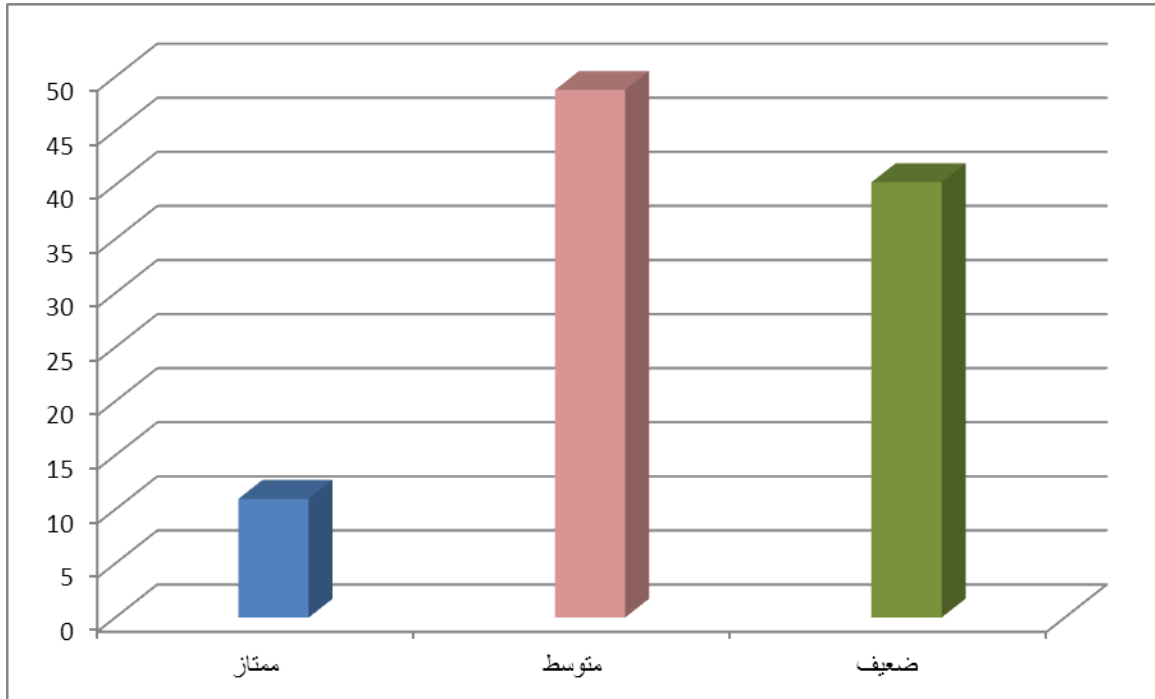
من خلال ما تم التوصل إليه يمكن التأكيد على نجاعة هذا الاختبار بناء على ما قدمه من تفاصيل في النتائج، الأمر الذي يوفر جهد ووقت المدرب للتعرف على مستوى لاعبيه والتأكد من نجاح العملية التدريبية، بالإضافة إلى أنه يضيء الطابع العلمي ويزيد من المصداقية والتأكد من مستوى كل لاعب لتنعكس فوائد تطبيق هذا الاختبار أو مثل هذه الاختبارات بعد ذلك طيلة الموسم الرياضي، على عكس ما يستعمله أغلب المدربين من ملاحظة اللاعبين خلال المقابلات التنافسية والحصص التدريبية في التعرف على مستوى لاعبيهم وبالأخص هاته المهارة الجري المتعرج والتصويب.

• المستوى المهاري العام للفرق المدروسة:

- جدول رقم (31): نتائج المستوى المهاري العام للفرق المدروسة.

النسبة %	المستوى
10.98%	ممتاز
48.78%	متوسط
40.24%	ضعيف
100%	المجموع

- الشكل رقم (30): التمثيل البياني لنتائج المستوى المهاري العام للفرق المدروسة.



* التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه والشكل البياني المستوى المهاري العام للفرق، حيث قدرت نسبة المستوى الممتاز بـ 10.98%، ونسبة المستوى المتوسط بـ 48.78% وهي أكبر نسبة مسجلة، ونسبة المستوى الضعيف بـ 40.24%.

* الاستنتاج: نستنتج أنه من خلال تطبيقنا للاختبارات مهارية على عينة البحث استطعنا تحديد مستواهم بكل صدق وموضوعية وبطريقة علمية، حيث بينت لنا النتائج أن المستوى المهاري العام لفرق محل الدراسة يتميز بمستوى متوسط، كما ان نسبة المستوى الضعيف ليست بعيدة عن المستوى المتوسط.

* نتائج الاختبارات البدنية والمهارية لفرق محل الدراسة:

- الفريق الأول 01:

- جدول رقم (32): نتائج المستوى البدني والمهاري العام للفريق 01.

النسبة المئوية للاختبارات المهارية	النسبة المئوية للاختبارات البدنية	المستوى
%9.38	%5.22	ممتاز
%53.12	%36.45	متوسط
%37.5	%58.33	ضعيف
%100	%100	المجموع

- الفريق الثاني 02:

- جدول رقم (33): المستوى البدني والمهاري العام للفريق 02.

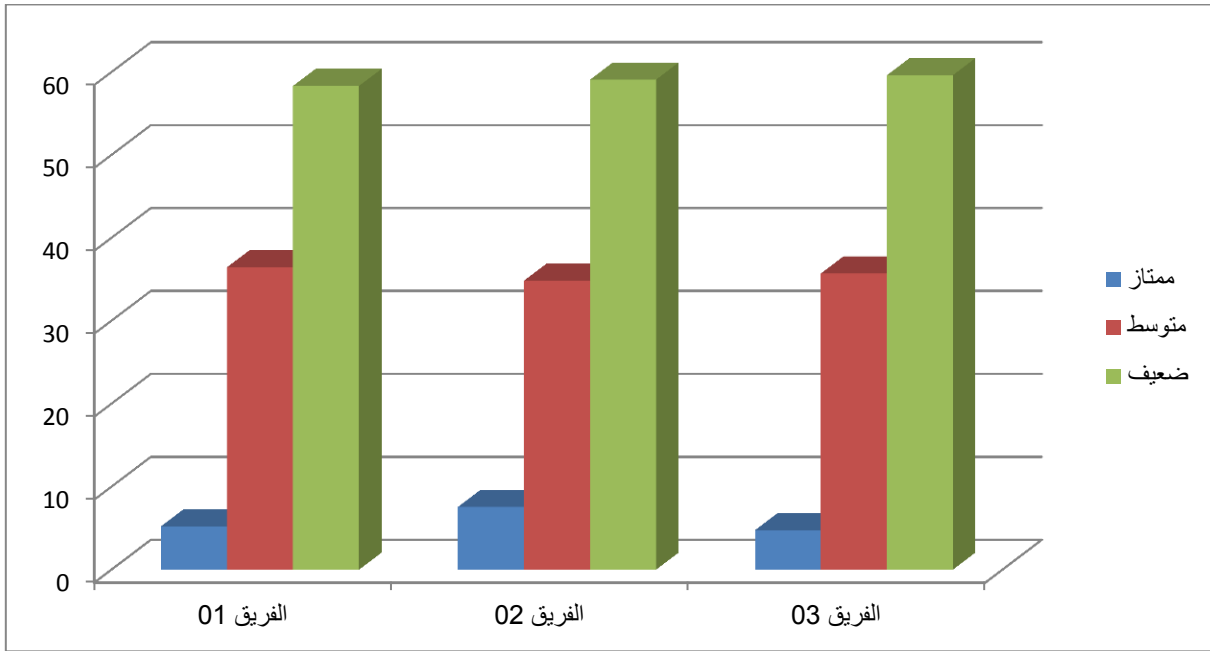
النسبة المئوية للاختبارات المهارية	النسبة المئوية للاختبارات البدنية	المستوى
%10.87	%7.58	ممتاز
%45.45	%34.85	متوسط
%43.17	%59.09	ضعيف
%100	%100	المجموع

- الفريق الثالث 03:

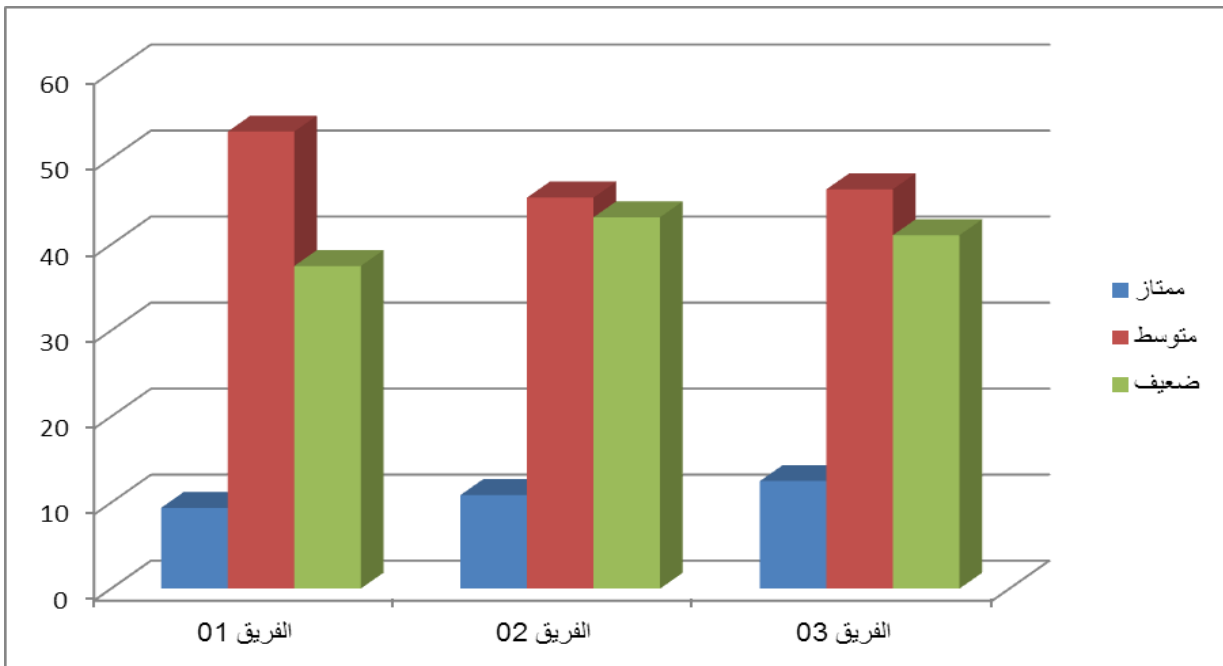
جدول رقم (34): المستوى البدني والمهاري العام للفريق 03.

النسبة المئوية للاختبارات المهارية	النسبة المئوية للاختبارات البدنية	المستوى
%12.50	%4.76	ممتاز
%46.42	%35.71	متوسط
%41.08	%59.62	ضعيف
%100	%100	المجموع

– الشكل رقم (31): التمثيل البياني للفروق في نتائج الاختبارات البدنية للفريق الثلاثة محل الدراسة.



– الشكل رقم (32): التمثيل البياني للفروق في نتائج الاختبارات المهارية للفريق الثلاثة محل الدراسة.



* تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجداول الثلاثة والأشكال البيانية نلاحظ أن نتائج الاختبارات البدنية والمهارية متقاربة إلى حد كبير بين الفرق الثلاثة وذلك من خلال النسب المحسوبة، هذا التقارب في المستوى البدني والمهاري يوضح لنا أن المدربين يعتمدون نفس الطرق والمنهج التدريبي.

* الاستنتاج: نستنتج أن المستوى البدني والمهاري لفرق محل الدراسة متقارب إلى حد بعيد ، وهذا ما أثبتته نتائج الاختبارات المطبقة على اللاعبين، وتحقق فعلا أن مستوى الفرق متقارب من خلال المقابلة التي قمنا بها مع بعض المدربين حيث أجمعوا على أن مستوى الفرق مقارب من الناحية البدنية والمهارية.

4-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقابلة:

- السؤال (01): ماهي نوع الشهادة المتحصل عليها؟.
- تحليل ومناقشة النتائج: من خلال طرح هذا السؤال على أفراد العينة والذي كان الغرض منه معرفة المستوى العلمي للمدربين، وعند مقابلة المفحوصين واستجوابهم اتضح أن مدربين 02 متحصلين على مستشار في الرياضة ومدرب واحد متحصل على الدرجة الثانية في التدريب تخصص كرة يد، ومدرب واحد متحصل على شهادة الليسانس.
- الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن مدربي كرة اليد التي تمت معهم المقابلة مستواهم العلمي لا بأس به في ميدان التدريب تخصص كرة يد.
- السؤال (02): كم عدد سنوات الخبرة في ميادين التدريب؟.
- تحليل ومناقشة النتائج: عند مقابلة المفحوصين واستجوابهم اتضح لنا سنوات الخبرة للمدربين، مدرب يتمتع ب25 سنة خبرة واخر يتمتع ب11 سنة خبرة المدرب الثالث ب سنة المدرب الربع ب سنة
- الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن المدربين المفحوصين يتمتعون بخبرة ميدانية طويلة في تدريب كرة اليد، هذا ما يدل على معرفتهم بكل صغيرة وكبيرة عن لعبة كرة اليد.
- السؤال (03): هل سبق وأن لعبت كرة اليد (لاعب سابق)؟.
- تحليل ومناقشة النتائج: بعد مقابلة المفحوصين وطرح هذا السؤال الذي كان الغرض معرفة أن كانوا لاعبين سابقين في كرة اليد أجاب مدبين انهم كانوا لاعبين سابقين ومدرب واحد لم يكن لاعب سابق
- الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين كانوا لاعبين سابقين، وهذا يعطي إضافة إلى خبرتهم التدريبية.
- السؤال (04): ماهي الأصناف التي أشرفت على تدريبها طوال مسارك المهني؟.
- تحليل ومناقشة النتائج: من خلال طرح هذا السؤال على أفراد العينة والذي كان الغرض منه معرفة الأصناف التي أشرفوا على تدريبها، فكانت اجابة الأغلبية الاشراف على كل الأصناف والفئات العمرية.
- الاستنتاج: نستنتج مما سبق المدربين المستجوبين لديهم الخبرة الكافية ودراية بكل الفئات العمرية وعرفة مميزات كل فئة.
- السؤال (05): كيف تتعرف على مستوى لاعبيك من الناحية البدنية والمهارية؟.
- تحليل ومناقشة النتائج: من خلال طرح هذا السؤال على أفراد العينة والذي كان الغرض منه معرفة الطرق التي يستعملها المدربين للتعرف على مستوى لاعبيهم من الناحية البدنية والمهارية، فكانت اجابتهم عن طريق الملاحظة أثناء التدريب وأثناء المنافسات، ونادرا استعمال بطارية الاختبارات لكن الاختبارات التي يعتمدون عليها غير مقننة ومعترف بها.
- الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن جل المدربين لا يعتمدون على الطرق العلمية في معرفو وتحديد مستوى لاعبيهم، وذلك رغم خبرتهم الميدانية والدرجة العلمية في عالم التدريب.

السؤال (06): ما هي الأساليب المعتمدة من طرفك في تحديد مستوى لاعبيك؟.

- **تحليل ومناقشة النتائج:** من خلال طرح هذا السؤال على المدربين والذي كان الغرض منه معرفة الأساليب التي يعتمدون عليها في تحديد مستوى اللاعبين البدني والمهاري، تبين أن جل المدربين يعتمدون على الملاحظة أثناء الوحدات التدريبية و المقابلات التنافسية، بالإضافة إلى الاعتماد على الخبرة الذاتية والميدانية المطولة في الميدان، ولكن كل هذه الطرق المنتهجة من طرف المدربين تبقى عشوائية وليس لها أي أسس علمية.

- **الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين لا يعتمدون على الطرق العلمية والمثمرة في تحديد مستوى اللاعبين ، متجاهلين بذلك الاعتماد على الاختبارات البدنية والمهارية التي تعد سند علمي في تحديد مستوى اللاعبين.

- **السؤال (07):** ما هي الأسباب التي تعيقكم استعمال بطارية اختبارات لتحديد المستوى البدني والمهاري للاعبين؟.

- **تحليل ومناقشة النتائج:** بعد مقابلة المفحوصين والاستماع لإجاباتهم حول هذا السؤال، أجمعوا على أن أهم الأسباب التي تعيق استعمال بطارية اختبارات البدنية والمهارية لتحديد مستوى اللاعبين ، هو نقص المعرفة العلمية للمدربين فيما يخص الأهمية البالغة لبطارية الاختبارات، وأجابوا أيضا أن الاختبارات تتطلب وقت وجهد كبيرين، ومتابعة صارمة للاعبين أثناء إجراء الاختبارات للوقوف على مستوى وقدرات كل لاعب على حدى، وهذا يهدر الكثير من الوقت.

- **الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن الأسباب التي تقف وراء عدم استعمال بطارية اختبارات من طرف المدربين لتحديد المستوى البدني والمهاري للاعبين ، هي نقص المعرفة العلمية للمدربين بكيفية تطبيق الاختبارات، بالإضافة إلى كونها تهدر الكثير من الوقت لما تتطلبه من متابعة صارمة للاعبين طيلة فترة إجراء الاختبارات، وبهذا يتأكد العمل العشوائي للمدربين الذي لا يعتمد على أسس ومعايير علمية.

- **السؤال (08):** في رأيك هل المستوى البدني والمهاري لفرق كرة اليد متقارب؟.

- **تحليل ومناقشة النتائج:** من خلال طرح هذا السؤال على المدربين، أجمعوا أغلبيتهم على أن فرق ولاية البويرة لكرة اليد متقارب إلى حد بعيد في المستويين البدني والمهاري، وذلك بحكم النتائج المتقاربة بين الفرق أثناء المباريات التنافسية.

- **الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن فرق الرابطة الولائية لكرة اليد متقارب إلى حد كبير حسب رأي المدربين التي تمت معهم المقابلة.

4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية:

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة نجاعة بطارية اختبارات في تحديد المستوى البدني والمهاري للاعبين كرة اليد فئة أشبال "U19"، قمنا بطرح ثلاث أسئلة جزئية، متفرعة عن التساؤل العام ثم اقترحنا ثلاث فرضيات لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني.

• مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

بعد عرض وتحليل نتائج الاختبارات التي طبقت على فرق كرة اليد صنف أشبال، قمنا به والذي وزع ومن خلال المقابلة التي أجريت مع بعض مدربي كرة اليد، تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن "مستوى الأداء البدني للاعبين كرة اليد فئة أشبال ضعيف". وبناءا على مختلف النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (26) والمؤكدة بطريقة إحصائية علمية، فإننا:

نثبت صحة هذه الفرضية ونؤكد أن مستوى اللاعبين ضعيف من الناحية البدنية، وهذا مع دراسة "بن قوة علي" والتي أشارت نتائجها إلى تأرجح مستوى اللاعب الجزائري مقارنة باللاعب الفرنسي بين المتوسط والضعيف في المهارات والصفات البدنية.

هذا التطابق الكبير في النتائج يقودنا إلى القول بأن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت بنسبة كبيرة.

• مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

انطلقت الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد مفاده أن "مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد فئة أشبال ضعيف"، ومن خلال مختلف القراءات السابقة واستنادا إلى كل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (31) والمؤكدة بطريقة إحصائية وعلمية، فإنها تفيد بأن مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة اليد فئة أشبال متوسط، وهو ما جاء عكس توقعات الباحث، بمعنى آخر أن الجانب المهاري له صلة كبيرة بالموهبة فكثيرا ما نجد لاعبين ضعفاء من الناحية البدنية، ولكن يمتلكون مواصفات النبوغ الرياضي من الناحية المهارية، الأمر الذي يدعم صعوبة اكتشاف الموهبة كونها متغير غير ثابت، من هنا نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الثانية تحققت ولكن بشكل جزئي غير أن ذلك لم يأتي مطابقا لتوقعات الباحث.

• مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة:

تبلورت الفرضية الجزئية الثالثة من اعتقاد مفاده أن "المستوى البدني والمهاري للاعبين كرة اليد فئة أشبال متقارب إلى حد كبير"، من خلال مختلف القراءات السابقة واستنادا إلى كل النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (34) والمؤكدة بطريقة إحصائية وعلمية، فإنها تفيد بأن المستوى البدني والمهاري للاعبين كرة اليد فئة أشبال متقارب إلى حد كبير وهو ما أظهرته نتائج الاختبارات وكذلك نتائج المقابلة والتي أكد فيها المدربون صحة افتراضنا، حيث تأتي هذه النتيجة طبقا لتوقعات الباحث، وبمعنى أعمق فإن مستوى الفرق محل الدراسة متقارب إلى حد كبير بناءا على نتائج بطارية الاختبارات المعتمدة في الدراسة. وعليه نقول أن فرضية البحث الثالثة قد تحققت بنسبة كبيرة.

2-2- مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

- الجدول رقم (35): مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	1- مستوى لاعبي كرة اليد فئة اشبال 17-19 سنة ضعيف من الناحية البدنية.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	2- مستوى لاعبي كرة اليد فئة اشبال 17-19 سنة ضعيف من الناحية المهارية.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	3- المستوى البدني والمهاري للاعبي فرق كرة اليد فئة أشبال 17-19 سنة متقارب إلى حد كبير حسب نتائج بطارية اختبارات.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	- مستوى لاعبي كرة اليد فئة اشبال "17 - 19" سنة ضعيف من الناحية البدنية والمهارية.	الفرضية العامة

من خلال الجدول رقم (35) يتبين لنا أن الفرضيات الجزئية الثلاثة التي اقترحها الباحث كحلول لمشكلة البحث قد تحققت الفرضية الأولى والثالثة والفرضية الثانية لم تتحقق وهذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال نتائج الاختبارات المطبقة على عينة الدراسة.

وفي الأخير يمكننا القول بأن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها.

• خلاصة:

من خلال هذا الفصل تمكنا من معرفة وتحديد المستوى البدني والمهاري للاعبين كرة اليد أشبال، وذلك من خلال فرز نتائج اللاعبين المسجلة في الاختبارات البدنية والمهارية وتنظيمها، وإعطاء تقديرات مناسبة لها. وفي هذا الفصل أيضا قمنا بتحليل نتائج المقابلة الخاصة بالمدرسين والتي أردنا من خلالها التعرف على أهم الطرق المعتمدة من طرف المدرسين لتقييم قدرات اللاعبين البدنية والمهارية، فأسفرت النتائج بعد تصريحات وآراء ووجهات نظرهم، على أن معظمهم يعتمدون على الملاحظة والمقابلات التنافسية كمعايير فاصلة للتعرف على مستوى لاعبيهم، والتي تبنى بالدرجة الأولى على ذاتية وعشوائية المدرب، مهملين بذلك الأساس العلمي الذي يجب أن تتم في غضون عملية التقييم.

• الاستنتاج العام:

في ضوء فرضيات البحث وأهدافه وحدود ما أظهرته نتائج الدراسة، والعينة التي اختيرت لتمثيل المجتمع الأصلي، وبناء على النتائج المتوصل إليها بهدف إيجاد حل للمشكلة التي تمثلت في التعرف على المستوى البدني والمهاري للاعبين كرة اليد فئة أشبال u19، تمكنا فعلا من خلال تطبيقنا لمجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية على لاعبي كرة اليد من تحديد مستوى كل لاعب بصورة دقيقة وواضحة. واستنتجنا من خلال الدراسة الاستطلاعية أن أغلب مدربي كرة اليد لا يعتمدون على الطرق العلمية "بطارية اختبارات" في تحديد مستوى اللاعبين، بل يعتمدون على الطرق العشوائية "الملاحظة، الخبرة المهنية، المقابلات التنافسية" في التعرف على مستوى لاعبيهم، وهذا ما أثبتته أيضا نتائج المقابلة الشخصية التي أجريت مع بعض المدربين، الأمر الذي يثبت أن هؤلاء المدربين يفتقدون فعلا للمعلومات الكافية فيما يخص المستوى الحقيقي للاعبين، وبالمقابل يدل على أن البرامج التدريبية المسطرة ليست مبنية على أسس علمية، وليست متوافقة ومؤهلات وقدرات اللاعبين.

كما استنتجنا أن مستوى اللاعبين من الناحية البدنية ضعيف ومتوسط من الناحية المهارية، واستنتجنا أيضا أن مستوى الفرق لكرة اليد متقارب إلى حد كبير حسب نتائج المقابلة التي تمت مع بعض المدربين، وحسب ما أثبتته نتائج الاختبارات البدنية والمهارية، حيث بينت لنا النتائج أن مستوى الفرق متقارب إلى حد بعيد من الناحية البدنية والمهارية على التوالي.

وفي الأخير ننصح مدربي كرة اليد بالاعتماد على الطرق العلمية "بطارية اختبارات البدنية والمهارية" في تحديد ومعرفة مستوى اللاعبين وذلك بغية التحلي بالصدق والموضوعية والابتعاد عن الطرق العشوائية التي ليس لها معنى، وتساهم بنسبة كبيرة في تدني مستوى اللاعبين، من هذا نستطيع القول أن استعمال بطارية اختبارات البدنية والمهارية يعد السند العلمي الفعال الذي يجب على المدربين الاعتماد عليه في معرفة المستوى الحقيقي للاعبين، كما يفيد أيضا في تسطير الوحدات التدريبية بما يتناسب ومؤهلات اللاعبين، فضلا على التعرف على الفروق الفردية بين اللاعبين واكتشاف المواهب... الخ، ومنه تطوير مستوى اللاعبين والنهوض برياضة كرة اليد محليا ووطنيا وحتى دوليا لما لا.

خاتمة

• خاتمة:

إن التقدم الذي عرفته كرة اليد الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب، ولا يتسنى ذلك إلا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، ويكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم والمعرفة إلى اللاعبين، لذا وجب عليه أن يساير التطور الهائل والتقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرق تدريب وإعداد اللاعبين.

فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية وسليمة التي تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الوسيلة الوحيدة بوصول اللاعبين إلى المستوى العالي، ومن هنا طرحت فكرة أهمية تقييم وتحديد المستوى البدني والمهاري للاعبين حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف التي يتميزون بها وبالتالي التأكد من استمرارية العمل أو تعديله.

لقد انتهى الوقت الذي كان يعتمد فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين إلى المستوى العالي على الملاحظة وتجاربهم الميدانية وخبرتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة وكرة اليد خاصة ما لم يتم الاعتماد على أسس علمية في العمليات التدريبية.

من هذا المنطلق ومن خلال الدراسة الميدانية وتحليل النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى أن مستوى لاعبي كرة اليد ضعيف من الناحية البدنية ومتوسط من الناحية مهارية، كما توصلنا إلى أن مستوى الفرق محل الدراسة متقارب إلى حد كبير حسب بطارية الاختبارات المعتمدة، بالإضافة إلى أن أغلب المدربين يعتمدون في تحديد المستوى البدني والمهاري للاعبين على الملاحظة والميدانية والمقابلات التنافسية والخبرة الذاتية، الأمر الذي يبرز عشوائيتهم في العمل والذي لا يستند لأسس ومعايير علمية، بالمقابل وضحنا الطريقة العلمية "بطارية اختبارات" التي يجب أن تتم في غضون عملية التقييم وذلك للوقوف على المستوى الحقيقي للاعبين بصورة علمية ودقيقة، وقد دعمنا صحة هذه المعطيات من خلال المقابلة التي أجريت مع المدربين.

وفي الأخير يمكن القول أن الصورة قد اتضحت، إذا ما أراد المدربون النهوض برياضة كرة اليد من خلال عناصر تتمتع بكافة مقومات النجاح على جميع الأصعدة والمستويات، من خلال الاعتماد على الاختبارات كأساس علمي خلال البرامج التدريبية لمراقبة مستوى تقدم أو تراجع مستوى اللاعبين ومدى مواكبة قدراتهم ومؤهلاتهم لمحتوى هذا البرنامج، فالمدرب البيداغوجي المدرك لعمله يعلم بأهمية الاختبارات ونجاحاتها في تقييم وتطوير مستوى اللاعبين في إطار علمي يرمي إلى ترسيخ مبادئ العمل البيداغوجي المنظم.

• اقتراحات وفروض مستقبلية:

- إن خير أثر يتركه الباحث إثر إجرائه لموضوع بحثه، هو تركه المجال مفتوح للبحث واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعمه، وبعد عرض نتائج البحث والخروج ببعض الاستنتاجات خلصنا لمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية التي نأمل أن تكون بناءة وتعمل على مساعدة العاملين في المجال الرياضي وبالخصوص في ميدان التدريب الرياضي، وكذا ترقية المستوى العلمي، وأن تمثل بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال من جوانب وزوايا أخرى بتوسع وفهم أكثر، ويمكن حصرها فيما يلي:
- ضرورة الالتزام بتطبيق بطارية اختبارات لتحديد وقياس المستوى البدني والمهاري للاعبين كرة اليد.
 - ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بالأسلوب العلمي، وهذا عن طريق إسهامهم في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية.
 - اقتراح وتكييف بطارية اختبارات موحدة حسب قدرات اللاعبين، يعتمد عليها المدربين في معرفة مستوى لاعبي كرة اليد حسب جميع الفئات.
 - نوصي بضرورة تعميم هذه الدراسة على الفئات الأخرى.
 - وضع مستويات معيارية موحدة للاعبين كرة اليد حتى تكون مرجع للعمل الميداني.
 - الاعتماد على المعايير لما لها من فائدة في تحديد قدرات اللاعبين ومستوياتهم، وكذلك لتقييم الحالة التي تبنى عليها البرامج التدريبية المطبقة من قبل المدرب.
 - الابتعاد عن الطريق العشوائية في تحديد المستوى البدني والمهاري للاعبين كرة اليد فئة أشبال كالملاحظة والمقابلات التنافسية والخبرة الشخصية.
 - ضرورة أن يكون المدرب واعياً بأهمية الاختبارات ويحرص على إجرائها دورياً، لأنها ذات طابع علمي ومقتن، تساهم في تطوير اللاعبين خاصة وكرة اليد عامة.
 - تجسيد بطارية اختبارات لمعرفة المستوى المهاري والفني للاعبين.
 - وفي الأخير يجب على جميع المدربين الاعتماد على الطرق العلمية بطارية اختبارات البدنية والمهارية في تحديد مستوى اللاعبين، فهي تساعدهم في الرفع بالمستوى العام للاعبين ورياضة كرة اليد.

فانفسه

- البيبليوغرافيا -

* قائمة المصادر:

- 1- القرآن الكريم، سورة إبراهيم، الآية 07.
- 2- صحيح مسلم.
- * قائمة المراجع باللغة العربية:
- 3- أحمد محمد خاطر، وعلي فهمي البيك، القياس في المجال الرياضي، ط 4، دار الكتاب للنشر مدينة النصر: القاهرة، 1996.
- 4- أسامة رياض، الطب الرياضي وكرة الي، مركز الكتاب للنشر: مصر، 1999.
- 5- أمر الله أحمد الباسطي، الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم - تخطيط تدريب - قياس، دار الجامعة الجديدة بالإسكندرية: القاهرة، 2001.
- 6- أمر الله البساطي، التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف: الإسكندرية، 2001.
- 7- يزاز علي جوكل، فلسجة التدريب في كرة اليد، ط 1، منشورات دار دجلة: الأردن، 2014.
- 8- توماجور خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع: بيروت، 2000.
- 9- جيرد لانجهوف وتيوندرات، كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس، (ترجمة)، كمال عبد الحميد، ط 2، دار الفكر العربي: القاهرة، 1978.
- 10- حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني: الإسكندرية، 2001.
- 11- حماد مفتي، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال، مركز الكتب للنشر: القاهرة، 2000.
- 12- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي: مصر، 1998.
- 13- خلود مانع الزبيدي، موسوعة الألعاب الرياضية، دار دجلة: عمان، 2008.

- 14- خير الدين علي عويس، دليل البحث العلمي، ط 2، مكتبة أنجلو المصرية: القاهرة، 1997.
- 15- رشيد زرواتين، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 1، 2002.
- 16- ريسان مجيد خريبط، موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول: جامعة بغداد، 1989.
- 17- زيدان محمد مصطفى، النمو النفسي للطفل والمراهق، ط3، دار الشروق للنشر: بيروت، 1990.
- 18- سعيد نزار سعيد، أثر التمرينات لتطوير الإدراك الحسي الحركي في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد، ط1، دار غيداء للنشر والتوزيع: عمان، 2012.
- 19- صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة، دار المسيرة والتوزيع: مصر، 2007.
- 20- صبحي أحمد قبلان، كرة اليد - مهارات - تدريبات - إصابات، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: عمان، 2012.
- 21- طه إسماعيل، وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني في كرة القدم، ط 1، دار الفكر العربي: مصر.
- 22- عبد الرحمن محمد العيسوي، المراهق والمراهقة، ط1، دار النهضة العربية: بيروت، 2005.
- 23- عبد الغني ديدي، التحليل النفسي للمراهقة، ط1، دار الفكر اللبناني: بيروت، 1995.
- 24- عبد القادر محمود، سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي سلسلة في دروس الاقتصاد، ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1990.
- 25- عبد المجيد محمد الهاشمي، علم النفس التكويني أسس تطبيقية، مكتبة الخانجي، 1976.
- 26- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط 11، 2003.
- 27- علي فالح الهنداوي، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط2، دار الكتاب الجامعي: القاهرة، 2003.
- 28- فريد كامل أبو زينة وآخرون، مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع: جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن، 2006.

- 29- فيصل عياش رشيد، الموجز في علم الحركة، منشورات ومطبعة المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغانم: الجزائر، 1987.
- 30- قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر العربي: عمان، 1998.
- 31- كمال الدين عبد الرحمان درويش، والآخرون، القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد، ط 1، مركز - 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 نصر الدين رضوان، مقدمة التقييم في التربية الرياضية، ط 1، دار الفكر العربي: القاهرة، 1994.
- 35- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين، اللياقة البدنية ومكوناتها الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة: 1997.
- 36- كمال عبد الحميد، ومحمد صبحي حسانين، كرة اليد الحديثة، ط 1، مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2001.
- 37- ليلي السيد الفرحات، القياس والاختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2001.
- 38- ليلي السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط 1، مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2005.
- 39- محمد إبراهيم شحاتة، تدريب الجمباز المعاصر، القاهرة، 2003.
- 40- محمد جابر بريقع، المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشآت المعارف: الإسكندرية، 2008.
- 41- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي: القاهرة، 2008.
- 42- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان، قياس التربية البدنية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، 1996.

43- محمد حسن علاوى، ومحمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، 2000.

44- محمد حسن علاوى، علم التدريب الرياضي، ط 3، القاهرة، 1994.

45- محمد حسن علاوى، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي: القاهرة، 1999.

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

47- محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، دار الفكر العربي: القاهرة، 1995.

48- محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط 6، دار الفكر العربي: القاهرة، 2004.

49- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطىء، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط 2، ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1992.

50- محمد نصر الدين رضوان، الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي: القاهرة، 2003.

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

52- محمد نصر الدين علاوى، ومحمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية البدنية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي: القاهرة، 2008.

53- محمود حمودة، الطفولة والمراهقة، عالم الكتب: القاهرة، 1999.

54- محمود طه نبيه مراد، دليل مقترح لمعلمي المرحلة الاعدادية في مناهج كرة اليد المطور، ط 1، دار الوفاء لدنيا الطباعة: مصر، 2014.

55- مروان عبد المجيد إبراهيم، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر: الأردن، 2001

56- مفتي ابراهيم حماد، اللياقة البدنية للصحة والرياضة، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة 2009.

57- منير جريس، كرة اليد للجميع، دار الفكر العربي: القاهرة: 2004.

58- موفق أسعد محمود، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة المملكة: الاردنية الهاشمية، 2011.

* المراجع باللغة الفرنسية:

59- Andrée Lamoureux," **recherche et méthodologie en science humaines**", Edition Etudes vivantes, Québec, 1995

60- Corheongoel Football de Lecoleauxassociation .edutionreunue p. s pais .

61- Darhorff Martinhabi, **éducation physique et sportif**, OPV, Alegria ? année 1993.

62- Dekarmouredine et Autichai que d'evaluationphgisi que ses athlètes. Imprenerie du pion sportif Alger. 1990.

63- Jean Claude combessie, La méthode en sociologie(Série approches), éd : Casbah, Alger, La découverte, Paris, 1996.

64- Maurice Angers - **Initiation Pratique à La méth odologie des sciences mimines** - 2éne Edition, Inc., chnébec, 1996.

65- Modification règlement jeux Hand-b.U.F.A.H.B.: Ministère de jeunesse et de spo Télamon (R) :

66- Football Techniques Nouvelle D'entraînement, EditioAmpfora: paris,1990..

* المواقع الالكترونية:

67- كرة اليد/كرة اليد - ويكيبيديا، الموسوعة الحرة.htm.

العلماء حقا

1-1- خطوات معالجة النتائج:

- 1- تأخذ النتائج التي تحصل عليها اللاعبون في كل اختبار وتملأ في الجدول الموضح في الملحق رقم (02).
- 2- تحول هذه النتائج إلى تقديرات ثم يتم إصدار قرار "ممتاز" ، "متوسط" ، "ضعيف" ، حيث يتم الفصل بين نتائج كل فريق على حدى لتكون عملية التفريغ أكثر تنظيماً.
- 3- بعد القيام بهذه العملية تجمع التقديرات "ممتاز" ، "متوسط" ، "ضعيف" ، لكل لاعب، ثم يتم إصدار الحكم النهائي على مستوى اللاعب.
- ويمكن الاستعانة في عملية إصدار القرار "الحكم" بسلم الحكم لكل من القدرات البدنية والمهارية، كما هو موضح في الجداول التالية:

- الجدول رقم (01): يمثل إصدار الحكم على المستوى بالنسبة للاختبار.

الاختبارات البدنية	
التقدير	النتيجة
ضعيف	حسب نوع الوحدة في البطارية
متوسط	حسب نوع الوحدة في البطارية
ممتاز	حسب نوع الوحدة في البطارية
الاختبارات المهارية	
التقدير	النتيجة
ضعيف	من 1 إلى أقل من 5
متوسط	من 5 إلى أقل من 8
ممتاز	من 8 إلى 10

- 1- يمثل هذا الجدول قرار إصدار الحكم على المستوى بالنسبة للاختبارات البدنية أو المهارية، فإذا تحصل اللاعب على تقدير "ضعيف" في الاختبار سواء كان بدني أو مهاري فإنه يتم إصدار الحكم بأن هذا اللاعب ضعيف سواء من الناحية البدنية أو المهارية، بينما إذا تحصل على تقدير "متوسط، ممتاز" فإن هذا اللاعب يتميز بمستوى متوسط أو ممتاز من الناحية البدنية أو المهارية.

ملاحظة: يطبق نفس المبدأ بالنسبة لجميع الاختبارات.

استمارة تفريغ نتائج اختبار مهارة التصويب للاعبين (عينة البحث) كرة اليد فئة أشبال (17-19)			
الإختبارات	اختبار مهارة التصويب		
اللاعبون	ف1	ف2	ف3
01	6 درجات	04 درجات	03 درجات
02	05	06	06
03	06	05	02
04	04	04	07
05	06	03	04
06	03	07	06
07	07	05	03
08	05	04	05
09	03	02	04
10	06	05	04
11	05	03	05
12	08	0	06
13	04	0	05
14	07	0	04
15	05	0	0
16	04	0	0

مفتاح الجدول:

مستوى ضعيف.



مستوى متوسط.



مستوى ممتاز.



استمارة تفريغ نتائج اختبار مهارة التنطيط على لاعبي (عينة البحث) كرة اليد فئة أشبال (17-19)

الإختبارات	اختبار التنطيط لمسافة 30متر		
	1 ف	2 ف	3 ف
01	12.48 ثا	12.62 ثا	14.25
02	14.33	13.75	13.54
03	12.80	14.50	13.65
04	11.36	13.28	14.45
05	14.01	15.10	14.66
06	12.90	11.45	11.68
07	12.95	14.10	13.87
08	14.00	13.85	14.87
09	15.13	14.75	14.50
10	13.76	14.05	11.77
11	14.80	12.88	15.39
12	13.60	0	12.87
13	14.95	0	14.08
14	13.50	0	12.84
15	14.10	0	0
16	14.05	0	0

مفتاح الجدول:

مستوى ضعيف.



مستوى متوسط.






مستوى ممتاز.



استمارة تفريغ اختبارات التحمل والسرعة على (عينة البحث) كرة اليد فئة أشبال (17-19)

الإختبارات	إختبار بريكسي 5د			إختبار 30متر*5			إختبار السرعة 30متر		
	1 ف	2 ف	3 ف	1 ف	2 ف	3 ف	1 ف	2 ف	3 ف
01	1300م	1180م	1100م	4.66	5.21	4.85	4.40	4.99	4.21
02	1040	1275	1150	5.14	4.75	5.42	4.45	4.25	4.63
03	1080	1280	1200	4.74	5.36	5.88	4.64	4.30	4.52
04	980	1330	1220	5.01	5.02	5.25	4.71	4.60	4.55
05	1240	1230	1250	5.22	4.80	5.54	4.75	4.63	4.75
06	1200	1350	1160	4.98	5.55	4.72	4.60	4.53	4.77
07	1000	1200	1150	4.68	5.30	4.40	4.35	4.80	5.44
08	1270	1210	1140	5.72	4.73	5.37	4.37	5.00	5.48
09	1400	1140	1250	4.29	5.10	5.84	4.19	4.66	4.80
10	1040	1345	1190	5.60	5.21	5.81	4.22	5.22	5.10
11	1080	1040	1275	5.12	4.33	4.17	4.45	5.04	5.15
12	1030	0	1050	4.99	0	5.73	4.35	0	4.67
13	1050	0	1300	5.12	0	6.11	4.28	0	4.80
14	1150	0	1150	5.63	0	4.88	4.30	0	5.43
15	950	0	0	4.95	0	0	4.34	0	0
16	1085	0	0	5.22	0	0	4.78	0	0

مفتاح الجدول:

مستوى ضعيف. مستوى متوسط. مستوى ممتاز 

- ف1: فريق القادرية.

- ف2: فريق سور الغزلان.

- ف3: فريق عين بسام.




استمارة تفرغ نتائج اختبار التوافق على (عينة البحث) كرة اليد فئة أشبال (17-19)			
الإختبارات	إختبار التوافق الخاص بكرة اليد		
	1 ف	2 ف	3 ف
01	20 استلام	23	13
02	16	22	17
03	21	19	12
04	17	21	24
05	24	22	15
06	19	14	18
07	14	24	21
08	15	15	24
09	23	19	13
10	18	25	16
11	14	15	25
12	17	0	17
13	24	0	14
14	14	0	19
15	17	0	0
16	12	0	0

مفتاح الجدول:

مستوى ضعيف.	
مستوى متوسط.	
مستوى ممتاز.	

استمارة تفريغ نتائج اختبارات القوة للاعبين (عينة البحث) كرة اليد فئة أشبال (17-19)						
الإختبارات	إختبار الوثب العمودي (سارجانت)			إختبار رمي كرة طبية 4 كغ		
	1 ف	2 ف	3 ف	1 ف	2 ف	3 ف
01	38 سم	55 سم	43 سم	9.50 م	13.20 م	9.10 م
02	40	41	51	10.00	10.00	10.40
03	49	47	47	10.60	11.55	8.50
04	56	40	40	10.40	9.00	9.00
05	53	35	43	11.30	8.50	12.00
06	46	52	57	9.40	11.10	11.00
07	49	55	47	8.50	10.50	12.00
08	51	37	49	11.00	8.80	10.50
09	36	45	39	11.50	9.50	8.80
10	50	46	36	10.35	11.45	8.50
11	44	40	42	8.40	9.10	13.10
12	51	0	38	9.10	0	12.00
13	45	0	44	8.45	0	7.80
14	52	0	39	8.00	0	11.45
15	38	0	0	9.15	0	0
16	57	0	0	8.50	0	0

مفتاح الجدول:

مستوى ضعيف. مستوى متوسط. مستوى ممتاز. 

- ف1: فريق القادرية.

- ف2: فريق سور الغزلان.

- ف3: فريق عين بسام.

استمارة تفريغ اختبار المرونة للاعبين (عينة البحث) كرة اليد فئة أشبال (17-19)

الإختبارات	اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف		
	ف1	ف2	ف3
01	04 سم	10 سم	13 سم
02	14	05	07
03	16	07	12
04	02	03	05
05	13	15	11
06	17	06	08
07	06	09	03
08	10.5	14	05
09	11	08	02
10	06	05	06
11	01	09	16
12	10	0	02
13	00	0	04
14	-02	0	03
15	09	0	0
16	12	0	0

مفتاح الجدول:

مستوى ضعيف.	
مستوى متوسط.	
مستوى ممتاز	

- ف1: فريق القادرية.

- ف2: فريق سور الغزلان.

- ف3: فريق عين بسام.

3- عرض بطارية الاختبار:

3-1- الاختبارات البدنية:

- اختبار bixci جري 5د:

- غرضه: قياس حجم الاكسجين الأقصى VO₂Max

- الوسائل: كرونومتر ديكامتر صافرة، شواخص، توضيح بتقسيم المضمار كل 25م.

- الإجراءات: على اللاعب الجري 5 دقائق بدون انقطاع، يجري أكبر مسافة ممكنة، مع قبول محاولة واحدة فقط.

- مستويات اختبار بريكسي (جري 05 دقائق) المقترحة:

التقدير	النتيجة
ممتاز	1350 متر فأكثر
متوسط	1235 متر
ضعيف	1120 فأقل

- الجدول يمثل مستويات اختبار بريكسي (جري 05 دقائق).

- اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية 30 متر:

- الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى.

- وصف الاختبار: يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له ويتم حساب الزمن من البداية.

- المستويات الدولية لاختبار السرعة 30 متر:

التقدير	النتيجة
ممتاز	أقل من 2.9 ثانية
متوسط	من 2.9 ثا - 3 ثا
ضعيف	3 ثوان فأكثر

- مستويات اختبار السرعة 30 متر المقترحة:

التقدير	النتيجة
ممتاز	3 ثواني و 77 جزء بالمائة فأقل
متوسط	3 ثا و 78 جزء - 4 ثا و 21 جزء
ضعيف	4 ثواني و 22 جزء بالمائة فأكثر

- اختبار رمي الكرة الطبية:

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للذراعين أي القدرة على إخراج أقصى قوة من طرف المختبر.
- مواصفات الاختبار: 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، يقوم المختبر بدفع الكرة الطبية بيد واحدة لأبعد مسافة.

- مستويات اختبار رمي الكرة الطبية (4 كغ) المقترحة:

التقدير	النتيجة
ممتاز	13 متر فأكثر
متوسط	11 متر
ضعيف	09 متر فأقل

- اختبار الوثب العمودي Sargent:

- الغرض من الاختبار: قياس قوة الدفع (الوثب لعضلات الرجلين).
- مواصفات الاختبار: يقف المختبر بإحدى جانبيه مواجه 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.
- مستويات الاختبار الدولية: لاختبار الوثب العمودي.

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

- مستويات اختبار الوثب العمودي Sargent المقترحة:

التقدير	النتيجة
ممتاز	55 سم فأكثر
متوسط	49.5 سم
ضعيف	44 سم فأقل

- اختبار المرونة:

- اختبار ثني الجذع من الوقوف:

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

- 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 .

التقدير	المسافة
- ضعيف.	- أقل من 15 سم.
- متوسط.	- من 15 - 20 سم.
- ممتاز.	- 20 سم فأكثر.

* مستويات اختبار ثني الجذع من الوقوف:

التقدير	النتيجة
ممتاز	15 سم فأكثر
متوسط	11.5 سم
ضعيف	08 سم فأقل

- الجدول بوضح مستويات اختبار ثني الجذع من الوقوف المقترحة.

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

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة

- وصف الاختبار: من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له حتى خط النهاية على بعد 30 م في نفس الوقت يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة وإيقافها لحظة عبوره خط النهاية.

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

- احتساب الزمن:

تسجل كل محاولة مقربا الزمن لأقرب 10/1 ثانية ويجمع الزمن الكلي للخمس محاولات ويتم ايجاد متوسطهم وتكون هي زمن مسافة 5×30 م.

- المستويات الدولية لاختبار تحمل السرعة (5 × 30 متر) 30 ثانية راحة بين التكرارات:

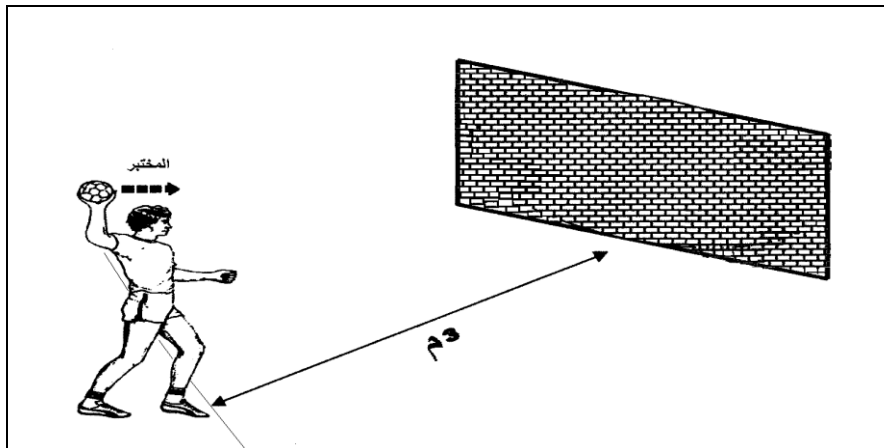
التقدير	النتيجة
ممتاز	أقل من 2.7 ثا
متوسط	2.7 ثا - 3.1 ثا
ضعيف	3.1 ثا فأكثر

- مستويات اختبار تحمل السرعة (5 × 30 متر) 30 ثانية راحة بين التكرارات المقترحة:

التقدير	النتيجة
ممتاز	4 ثواني و 08 أجزاء بالمائة فأقل
متوسط	4 ثواني و 09ج- 4 ثواني و 86ج
ضعيف	4 ثواني و 87 جزء بالمائة فأكثر

3-2- الاختبارات المهارية:

- اختبار التوافق: قياس دقة التوافق التمرير والاستقبال.
- الأدوات: حائط أملس، كرة اليد، ساعة إيقاف، صافرة.
- الاجراءات: يقف المختبر مواجه الحائط على بعد 3 أمتار وهو حامل الكرة كما في الشكل البياني ويقوم برمي الكرة واستقبالها (التمرير والاستلام) لمدة 30 ثانية بعد سماع اشارة البدء من طرف المحكم تعطى محاولتين لكل مختبر. - حساب الدرجات: تحسب عدد مرات الاستلام الصحيحة خارج منطقة 3 أمتار خلال المحددة 30 ثانية.



- الشكل البياني رقم(16) يوضح اختبار التوافق التمرير والاستقبال.

- مستويات اختبار التوافق المقترحة:

التقدير	النتيجة
ممتاز	23 تكرار فأكثر
متوسط	19 تكرار
ضعيف	15 تكرار فأقل

- الجدول يمثل مستويات اختبار التوافق.

- درجات اختبار التوافق:

الدرجات	التقدير
من 8 إلى أقل 10	ممتاز
من 5 إلى أقل من 8	متوسط
من 1 إلى أقل من 5	ضعيف

- الجدول يمثل درجات اختبار التوافق.

- اختبار التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج:
- الغرض من الاختبار: قياس سرعة التنطيط- رشاقة- بمصاحبة الكرة.
- أدوات الاختبار: 6 أعلام- كرة يد- ساعة إيقاف
- وصف الاختبار: يقف اللاعب ممسكا بالكرة عند خط البدء وعند اعطاء اشارة الانطلاق يقوم اللاعب بالتنطيط الزجاجي حول الاعلام لمسافة 30 متر، 15 متر ذهابا، 15 متر إيابا.
- شروط الاختبار:
- * لكل لاعب محاولة واحدة، عند حدوث أي خطأ قانوني يعاد الاختبار.
- * يراعى تبديل اليد التي تقوم بتنطيط الكرة عند الوصول إلى 15 متر الأولى والعكس.
- تسجيل نتائج الاختبار: يحتسب الزمن لأقرب 0.1 ثانية.
- مستويات اختبار التنطيط 30 متر:

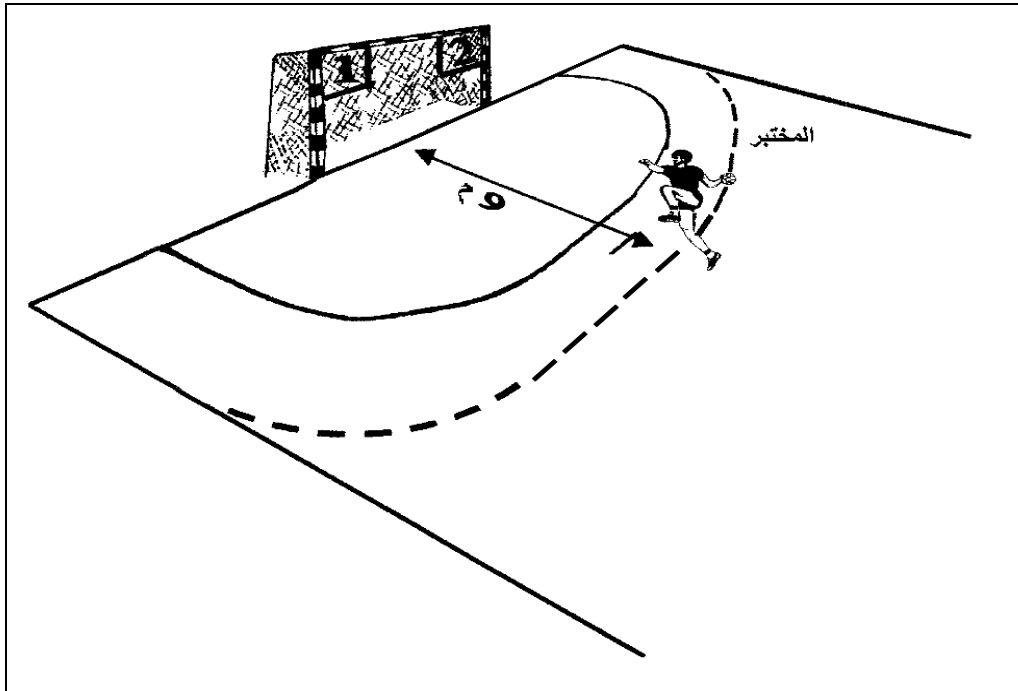
التقدير	النتيجة
ممتاز	11 ثانية و 55 جزء بالمائة فأقل
متوسط	11 ثانية و 56 ج - 13 ثانية و 99 ج
ضعيف	14 ثانية فأكثر

- جدول يمثل مستويات اختبار التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج المقترحة.
- درجات اختبار التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج:

الدرجات	التقدير
من 8 إلى أقل 10	ممتاز
من 5 إلى أقل من 8	متوسط
من 1 إلى أقل من 5	ضعيف

- الجدول يمثل درجات اختبار التنطيط لمسافة 30 متر في خط متعرج.

- اختبار التصويب:
- الغرض: قياس دقة التصويب على الأهداف المرسومة.
- الأدوات: 5 كرات، مرمى كرة اليد، صافرة.
- الإجراءات: يقف المختبر على بعد 9 أمتار من مرمى كرة اليد، ويقوم بالتصويب على المربعات المرسومة في الزاوية العلوية للمرمى التي يبلغ طول ضلعها 60 سم. كما في الشكل البياني.
- يسمح للمختبر عشر تصويبات ب 10 درجات وتسجل مجموع درجات خلال العشر تصويبات (أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، 1996، ص506).



- شكل بياني يوضح طريقة اختبار التصويب.

- درجات اختبار التصويب:

الدرجات	التقدير
من 8 إلى أقل 10	ممتاز
من 5 إلى أقل 8	متوسط
من 1 إلى أقل 5	ضعيف

- الجدول يمثل درجات اختبار التصويب.

- اختبار الجري المتعرج والتصويب:

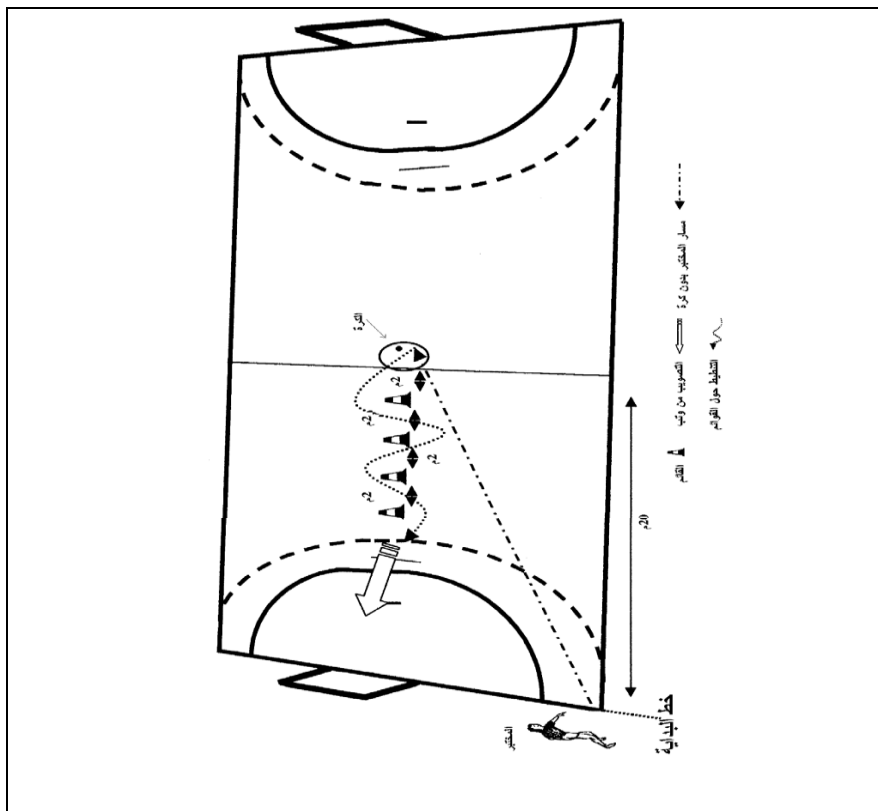
- غرضه: قياس الدقة والرشاقة في التصويب والتنطط.

- الأدوات: كرة يد قانونية، ملعب كرة اليد، صافرة، ساعة إيقاف، أربع حواجز.

- الإجراءات: يخطط الملعب كما في الشكل البياني.

يقف المختبر في إحدى زوايا النصف الأول للملعب. ثم ينطلق في اتجاه منتصف الملعب في الوسط أين توجد الكرة بعد سماع صوت الصافرة. ثم يأخذ الكرة بالجري المتعرج بين الحواجز التي تبعد عن بعضها بمسافة 2 متر مع تنطيط الكرة بإحدى اليدين اليمنى يسرى. إلى أن يصل إلى خط التصويب الواقع بعد آخر حاجز ليصوب من الوثب باتجاه إحدى المربعات المرسومة على زاوية المرمى العلوية التي تبلغ طول ضلعها 60 سم. تعطى محاولتين.

* التسجيل: يحتسب الزمن ابتداءً من لحظة البداية حتى ملامسة الكرة للمربع. لا يحتسب الزمن في حالة انعدام دقة التصويب أو صحة الجري. يسجل أحسن وقت من بين المحاولتين (أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك 1996 ص 507).



- شكل بياني يوضح طريقة اختبار الجري المتعرج والتصويب.

- مستويات اختبار الجري المتعرج والتصويب المقترحة:

التقدير	النتيجة
ممتاز	9 ثوان و 55 جزء بالمائة فأقل
متوسط	9 ثوان و 56 ج - 11 ثانية و 79 ج
ضعيف	11 ثانية و 80 جزء بالمائة فأكثر

- درجات اختبار الجري المتعرج والتصويب:

الدرجات	التقدير
من 8 إلى أقل 10	ممتاز
من 5 إلى أقل من 8	متوسط
من 1 إلى أقل من 5	ضعيف

اللاعبين	الاختبارات	01	02	03	04	05	06	الثبات	الصدق الذاتي
الاختبارات البدنية									
اختبار بريكسي 5د(م)	1350	1120	1200	1345	1250	1230	0.99	0.99	0.99
اختبار جري 30م(ثا)	3.77	3.90	4.05	4.22	4.15	4.12	0.99	0.99	0.99
اختبار دفع الكرة الطبية	13	12	10	9	10.5	11.5	0.98	0.98	0.99
اختبار الوثب العمودي(سم)	46	52	48	55	44	49	0.99	0.99	0.99
اختبار ثني الجذع من الوقوف	15	12	11	13	08	10	0.97	0.97	0.98
اختبار تحمل السرعة 5*30متر	4.08	4.11	4.87	4.33	4.75	4.66	0.99	0.99	0.99
الاختبارات المهارية									
اختبار التوافق 30 ثا	23	20	15	17	19	21	0.99	0.99	0.99
اختبار التنطيط 30متر	11.55	12.11	12.33	13.68	12.20	14.00	0.99	0.99	0.99
اختبار التصويب	6	7	8	4	4	5	0.91	0.91	0.95
اختبار الجري المتعرج والتصويب	10.49	9.55	10.08	10.72	11.66	11.80	0.99	0.99	0.99

- نتائج اختبارات العينة الاستطلاعية -

6-1- قائمة السادة المحكمين (دكاترة، خبراء، مختصين) الذين قاموا بعملية اختيار الاختبارات البدنية والمهارية:

الرقم	إسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار
من جامعة البويرة				
01	يوسفي فتحي	أستاذ محاضر "أ"	البويرة	حسب كل محكم
02	ساسبي عبد العزيز	أستاذ محاضر "أ"	البويرة	
03	شريف مسعود	أستاذ محاضر "أ"	البويرة	
04	حاج أحمد مراد	أستاذ محاضر "أ"	البويرة	
05	يونس محمد	أستاذ محاضر "أ"	البويرة	
المدرين				
10	مبارك محمد	مستشار في الرياضة		حسب كل محكم
11	ميدات توفيق	ليسانس + (02) FAF		

6-2- قائمة السادة المحكمين (دكاترة، خبراء، مختصين) للمستويات والتقديرية المقترحة من طرف الباحث بناء على نتائج التجربة الاستطلاعية:

الرقم	إسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار
من جامعة البويرة				
01	مزازي فاتح	أستاذ محاضر "أ"	البويرة	موافق
02	شريف مسعود	أستاذ محاضر "أ"	البويرة	موافق
03	ساسبي عبد العزيز	أستاذ محاضر "أ"	البويرة	موافق
04	الحاج أمد مراد	أستاذ محاضر "أ"	البويرة	موافق
05	يونس محمد	أستاذ محاضر "ب"	البويرة	موافق
من خارج جامعة البويرة				
06	بن عكي محمد آكلي	أستاذ التعليم العالي	الجزائر	موافق
07	شريف علي	أستاذ التعليم العالي	الجزائر	موافق
08	حربي سليم	أستاذ محاضر "ب"	الجزائر	موافق
09	عبد السلام مقبل الريمي	أستاذ محاضر "أ"	الجزائر	موافق
10	طاهر طاهر	أستاذ محاضر "أ"	مستغانم	موافق

6-3- قائمة السادة المحكمين للاختبارات البدنية والمهارية من الناحية الموضوعية.

المصححين	الدرجة العلمية	الجامعة	الرأي (القرار)
1	الحاج أحمد مراد	جامعة البويرة	موافق + ملاحظات
2	شريف مسعود	جامعة البويرة	موافق + ملاحظات
3	شنان نسيم	جامعة البويرة	موافق + ملاحظات
4	مزاري فاتح	جامعة البويرة	موافق + ملاحظات
5	ساسي عبد العزيز	جامعة البويرة	موافق + ملاحظات

7-1 - قائمة فريق العمل المساعد:

الإمضاء	الجامعة	الإسم واللقب	الرقم
	جامعة البويرة	بعوش خالد	01
	جامعة البويرة	سعيدى أمين	02
	جامعة البويرة	دراجي رضوان	03
	جامعة البويرة	زوان مبارك	04
	جامعة البويرة	كمير سامي	05

– Résumé (étude):

L'étude vise à déterminer le niveau physique et l'habileté des joueurs de handball oursons catégorie 17–19 ans par le biais de tests de batterie, parce que les niveaux supérieurs d'accès ne sont pas venus par hasard ou façons aléatoires, mais vient fondements scientifiques L'utilisation de tests de batterie périodiquement dans les modules assure le succès de ce dernier et de voler ainsi aptitudes physiques et de performance des joueurs, et je l'ai cette étude menée sur certaines équipes province de handball Bouira, en utilisant l'approche descriptive à travers l'application de tests physiques et des compétences sur les joueurs des Cubs, en plus de l'entretien avec certains des entraîneurs dans le but d'enrichir la recherche plus et la consolidation, et l'étude inclus deux côtés : la première consacrée à l'arrière-plan de la théorie cognitive et inclus les deux premiers chapitres inclus quatre (04) axes, tandis que le second garantit les études de recherche connexes, tandis que le second connaissances côté de fond appliquée (étude de terrain) et comprenait deux chapitres, la première consacrée aux procédures de méthodologie de la recherche et sur le terrain, tandis que la seconde vue inclure et analyser et de discuter Résultats.

Dans les résultats définitifs de l'étude conduit à la validité des hypothèses proposées et a révélé le fait que la contribution de l'utilisation des tests de batterie dans la détermination du niveau physique et l'habileté des joueur.