

جامعة اكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

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

التخصص:التدريب الرياضي التنافسي

الموضوع:

ايجاد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد "U15"

دراسة ميدانية أجريت على فريق اولمبي سورالغزلان لكرة اليد

تحت اشراف الدكتور:

* د/ منصورى نبيل

من اعداد الطلبة:

*بوضياف وليد

*طمار بلال

*كحلال ايدير

السنة الجامعية: 2019/2018

**** كلمة شكر ****

**** قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ****

**** من لم يشكر الناس لم يشكر الله ****

أولا وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في إنهاء هذا العمل المتواضع، كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور " منصوري نبيل" المشرف الرسمي على مذكرتنا والذي لم يتوان في تقديم توجيهات ونصائح مهدت لنا الطريق لإتمام عملنا.

كما نتقدم بجزيل التشكرات لكل من ساهم من قريب أو من بعيد في إمدادنا يد العون لإنجاز هذا البحث ونتقدم

بجزيل الشكر إلى أوليائنا الأعزاء الكرام وإخواننا الذين ساهموا جميعا في إنجاحنا.

دون أن ننسى الرابطة الولائية التي قدم لنا مسؤوليها كل التسهيلات.

ومدربي النوادي المقصودة على مستوى ولاية البويرة الذين ساعدونا في إنجاز بحثنا.

**** جزا الله خير كل واحد منهم ****

**** نحمد الله عز وجل الذي أعاننا في أو إنهاء هذا العمل ****

**** كحال ايدير - طمار بلال - بوضياف وليد ****

****الإهداء****

****الحمد لله الذي بفضلہ تتم الصالحات****

أما بعد

إلى من رماني القدر بين أحضانها لتمنحني حنانها وعطفها والتي مثلت لي السعادة.

" أمي "

إلى من علمني معالم الرجولة وأكسبني شخصية صلبة وضحي من أجلي " ابي "

إلى جميع أفراد عائلتي وكل الأقارب

إلى كل الأصدقاء والأحباب دون استثناء.

وفي الأخير أرجوا من الله عز وجل أن يجعل عملي هذا نفعاً يستفيد منه جميع الطلبة المقبلين على التخرج.

كحال ايدير

****الإهداء****

****الحمد لله الذي بفضلہ تتم الصالحات****

أما بعد

إلى من رماني القدر بين أحضانها لتمنحني حنانها وعطفها والتي مثلت لي السعادة.

" أمي "

إلى من علمني معالم الرجولة وأكسبني شخصية صلبة وضحي من أجلي " ابي "

إلى جميع أفراد عائلتي وكل الأقارب

إلى كل الأصدقاء والأحباب دون استثناء.

وفي الأخير أرجوا من الله عز وجل أن يجعل عملي هذا نفعا يستفيد منه جميع الطلبة المقبلين على التخرج.

طمار بلال

الحمد لله رب العالمين منزل الكتاب هدى وتذكرة لاولي الالباب، والصلاة والسلام على سيدنا محمد
الذي خصه بجوامع الكلام وفضل الخطاب وعلى اله واتباعه الى يوم الدين وسلم تسليما كثيرا
اما بعد

*اهدي عملي هذا :

* الى منبع المحبة والحنان امي الغالية اطل الله في عمرها .

* إلى من ساندني طوال مشواري الدراسي أبي العزيز اطل الله في عمره .

* إلى روح جدي الغالي رحمه الله .

* وإلى جدي وجدتي اطل الله عمريهما .

* إلى كل اخوتي واخواتي

* إلى كل الاحباب والزملاء والاصدقاء دون استثناء.

* إلى كل من ساندني في مشوار بحثي سواء من قرب أو من بعيد

بوضياف وليد.

محتوى البحث

الصفحة	محتوى البحث
أ	كلمة شكر
ب	الاهداء
ج	محتوى البحث
ذ	قائمة الجداول
ذ	قائمة الاشكال
ل	ملخص البحث
م	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1.الاشكالية
03	2. الفرضيات
04	3.اسباب اختيار الموضوع
04	4.اهمية البحث
05	5.اهداف البحث
06	6.الدراسات المرتبطة بالبحث
12	7.تحديد المصطلحات والمفاهيم
الجانب النظري	
الفصل الاول:المستويات المعيارية	
17	_تمهيد.
18	1_1المستويات المعيارية
19	2_1تعريف المستويات المعيارية
19	3_1أهمية المستويات المعيارية
20	4_1 معايير الأداء:Performance standards
20	5_1 مفاهيم مرتبطة بالمستويات المعيارية

21	6_1 المعايير : Norms
24	1_6_1 أنواع المعايير
25	2_6_1 شروط استخدام المعايير
25	3_6_1 استخدامات المعايير
26	4_6_1 أهمية وأهداف المعايير
27	7_1 الدرجة الخام
27	8_1 أهمية واجبات الاختبارات والمقاييس بالنسبة للمدرب
28	9_1 أهمية وأهداف الاختبارات في المجال الرياضي
30	_خلاصة.
الفصل الثاني: الصفات البدنية	
32	_تمهيد.
33	2_1 تعريف الصفات البدنية
33	2_2 أهمية الاعداد البدني
33	2_3 أهداف الإعداد البدني
34	2_4 أنواع الصفات البدنية
34	2_5 طرق تنمية الصفات البدنية
37	2_6 الصفات البدنية للاعب كرة اليد
39	_خلاصة.
الفصل الثالث: كرة اليد ومتطلباتها البدنية.	
41	_تمهيد.
42	3_1 مفهوم كرة اليد
43	3_2 اقسام الاعداد البدني في كرة اليد
43	3_3 مراحل الاعداد البدني في كرة اليد
46	3_4 تخطيط في الاعداد البدني في كرة اليد

49	_ خلاصة.
الجانب التطبيقي.	
الفصل الرابع: منهجية البحث واجراءته الميدانية	
52	_ تمهيد.
53	4_1 الدراسة الاستطلاعية
53	4_2 المنهج المتبع
54	4_3 مجتمع البحث
54	4_4 عينة البحث وكيفية اختيارها
55	4_5 الادوات المستخدمة في البحث
57	4_6 مجالات البحث
57	4_7 حدود الدراسة
57	4_8 وسائل التحليل الاحصائي
58	4_9 طريقة التجزئة النصفية لحساب معامل ثبات الاختبار
60	_ خلاصة.
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
62	_ تمهيد.
63	5_1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
67	5_2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
67	مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الاولى
68	مناقشة مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية
68	مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة
69	مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة
71	_ خلاصة.
72	_ الاستنتاج العام.

74	_الخاتمة.
76	_اقتراحات والفروض المستقبلية.
.	_البيبيوغرافيا.
.	_الملاحق.
1	_الملحق رقم (1)
2	_الملحق رقم (2)

قائمة

الجدول والأشكال

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
55	يمثل مستويات اختبار السرعة 30 م.	01
56	يمثل مستويات اختبار ثني الجذع من الوقوف.	02
56	يمثل مستويات الوثب العمودي.	03
63	يمثل نتائج اختبار الوثب العمودي.	04
64	يمثل نتائج اختبار الجري لمسافة 30 م.	05
66	يمثل نتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف.	06
70	يمثل مقابلة النتائج بالفرضيات.	07

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
63	دائرة نسبية تمثل نتائج اختبار الوثب العمودي.	01
65	دائرة نسبية تمثل نتائج اختبار الجري لمسافة 30 م.	02
66	دائرة نسبية تبين نتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف.	03

ملخص البحث

ملخص البحث (الدراسة):

تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد U15

إشراف الدكتور:

* نبيل منصوري

إعداد الطلبة:

* كحال ايدير

* بوضياف وليد

* طمار بلال

الملخص: تهدف الدراسة إلى تحديد المستوى البدني للاعبين كرة اليد فئة U15 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، مستخدماً في ذلك المنهج الوصفي من خلال تطبيق الاختبارات البدنية على اللاعبين فئة U15، إضافة إلى المقابلة التي أجريت مع بعض المدربين بغرض إثراء البحث وتدعيمه أكثر، واشتملت الدراسة على جانبين: الأول خصص للخلفية المعرفية النظرية وتضمن ثلاث فصول، الفصل الأول تحدثنا فيه على المستويات المعيارية أما الثاني فكان على الصفات البدنية و الثالث على كرة اليد و متطلباتها البدنية، 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 للاعبين.

الكلمات الدالة: مستويات معيارية-الصفات البدنية-كرة اليد-الفئة العمرية

مقدمة

لا شك أن للتطورات الحاصلة في رياضة المنافسات تقدماً سريعاً في مستوى الانجاز عند الكثير من الرياضيين مما دفع الكثير من المهتمين من علماء وخبراء ومدربين للبحث عن أفضل السبل والوسائل لمواكبة هذا التطور، فمنهم من حاول تطوير الأدوات والاجهزة المستخدمة في التدريب والمنافسات ومنهم من طور في أساليب وطرق التدريب المستخدمة، وقد عمد الكثيرون من علماء الرياضة الى تطوير وسائل اكتشاف ورعاية المواهب الرياضية.

لقد دلت الدراسات ان اغلب الانجازات التي تم تحقيقها في الرياضة عموماً (Emrich et al, Radtka & Coalter 2008) (2007) وفي كرة اليد خصوصاً (Mansi,2003) ما كان يمكن انجازها بدون وجود برامج علمية وخطط طويلة المدى للبحث عن المواهب الملائمة وصلها واعدادها وتأهيلها للحصول على المراكز المتقدمة.

لقد اتفق العديد من العلماء والخبراء (Martin et al.1999) (Emrich et al. 2008) ان اللياقة البدنية والقدرات مهارية تلعب دوراً أساسياً في تحقيق التفوق والانجاز في مختلف الألعاب الرياضية، وان الموصفات الجسمية والانثروبومترية ما زالت من أهم متطلبات النجاح والتفوق في الرياضة، ويضيف Brack (2002) ان امكانية قياس واختبار هذه الصفات والقدرات والموصفات يسهل علينا اختيار المواهب الرياضية الملائمة وابعاد المواهب غير المناسبة. ويتفق حسنين (1995) و عبد الحميد (1994) على ضرورة استخدام المنهج العلمي في بناء الاختبارات والقياسات للحكم على الظواهر أو الأشخاص أو الموضوعات، حيث تعتبر الاختبارات وسيلة هامة من وسائل القياس، والتي تشتمل على كل الوسائل التي تستخدم في جمع البيانات ويمكن القول بأن القياس يشير الى تلك الاجراءات المقننة والموضوعية التي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الاحصائية، ولكي نستطيع القياس لا بد وأن نستخدم وسائل وأدوات القياس حيث تعتبر الاختبارات والمقاييس من أهم وسائل القياس بالرغم من أنهما كثيراً ما يتداخلان في المعنى.

ليس هذا فقط فقد خُطت أيضاً التدريب الرياضي في العصر الحديث خطوات كبيرة نحو التقدم العلمي مستندة إلى طرق وأساليب التقويم والقياس العلمي السليم، واتسع مجال التقويم في التربية الرياضية بحيث يمكن الحكم بواسطته على أي فرع من فروعها وذلك لأن التقويم 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 التقويم، حيث أنها تمثل أدوات للتقييم والتوجيه والتنبؤ من خلال طرق تقويم الأنشطة الرياضية بالصيغة العلمية والتي هيأت لها الطريق السليم للتقدم والرفق.

ولو نظرنا إلى مستوى لاعبي كرة اليد فئة U15 لفرق ولاية البويرة (الجزائر)، نلاحظنا أن مستواهم البدني 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 وتشخيص مستوى اللاعبين التي تبني على أسس ذاتية وعشوائية كالملاحظة، وخبرة المدربين وهذا ما

لاحظناه من خلال الدراسة الاستطلاعية، وبالمقابل إهمال الطرق والأساليب العلمية "البطارية 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.

ولقد جاءت دراستنا بعنوان ايجاد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية للاعبي كرة اليد U15.

وقد قسمنا بحثنا الى جانبين نظري وتطبيقي وقبلهما الجانب التمهيدي الذي تناولنا فيه اشكالية الدراسة وفرضياتها وكذا اسباب واهداف واهمية الموضوع مع اضافة الدراسات السابقة والمفاهيم المرتبطة بالدراسة وفي الجانب النظري تناولنا في الفصل الاول المستويات المعيارية وفي الفصل الثاني الصفات البدنية وفي الفصل الثالث كرة اليد ومتطلباتها البدنية اما الجانب التطبيقي تناولنا في الفصل الرابع منهجية البحث واجراءاته الميدانية وفي الفصل الخامس قمنا بعرض وتحليل ومناقشة النتائج .

مدخل عام :

تعريف بالبحث

الإشكالية:

لقد خطت الرياضة خطوات واسعة فأصبحت تحقق المستويات العليا يشغل فكر العلماء والباحثين والمدرّبين من حيث الوصول الي مستوى الانجاز الذي يتطلب معرفة جميع السبل التي تسهم في تحقيق هذا المستوى.

ومن اهم العوامل التي تسهم في تطوير هذا المستوى الاعتماد على الاختبارات المقننة لنتبع مدى تطوير اللاعبين لغرض وضع المعايير الصحيحة التي توضح المستوى الحقيقي للانجاز.

ان الاختبار الامثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد ويجابي على تحسين وضع مستوى الانجاز الرياضي فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة و إمكانية استخدامها بشكل جيد ويتناسب مع اتجاهات التدريب.¹

كما ان المعايير هي اساس الحكم من داخل الظاهرة ذاتها وليس من خارجها وتأخذ الصيغة الكمية في اغلب الاحوال وتتحدد في ضوء الخصائص الواقعية للظاهرة وتتضمن عملية التقنين فيها الى جانب وضعها لطريق موحد في تطبيق الاختبارات تحديدا موضوعيا للمعايير التي بدونها لا نستطيع تفسير او تقويم اداء اي رياضي

فباللاعب اذا اراد التفوق على منافسه كان لزوم عليه ان يمر بمراحل منها عملية الاختبارات لتحديد مستوى اللاعب ولتطوير امكانياتهم الكامنة في مجال التدريب

فتحديد المستويات المعيارية مبنية على الاسس العلمية الحديثة من اهم ما يجب القيام به من المدرب اثناء عملية التدريب لرفع عملية التدريب والمنافسة وبالتالي تحقيق افضل النتائج الرياضية.

وإذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة "تهدف من وراء ذلك تحسين القدرات البدنية المختلفة من قوة عضلية وسرعة وتحمل والرشاقة والمرونة مع امكانية رفع الكفاءة اجهزتهم الوظيفية الداخلية بالجسم هذا بالإضافة الى اكتساب المهارات الرياضية الجديدة عن طريق تعلم وممارسة الالعاب والفعاليات الرياضية المختلفة كل هذا بغرض شغل أوقات الفراغ وجلب المحبة وسرور الى النفوس فضلا عن امكانياتهم في مجابهة متطلبات الحياة بكفاءة للعيش بصحة في حياة متزنة وهادئة.²

والتدريب الرياضي هو تسطير عدة برامج تدريبية مختلفة حسب السن والجنس وطبيعة النشاط وكرة اليد هي احد الانشطة التي عرفت صحوة كبيرة في الاونة الاخيرة فأصبح هناك عدة برامج تدريبية مختلفة للوصول الى

1 بسطويسي احمد، اسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996، ص 37

2 وجدي مصطفى فاتح، محمد لطفي، الاسس العلمية لتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدي لنشر، والتوزيع، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 2002 ص 59.

نتائج أفضل ومما لاشك فيه ان اللاعب يجب عليه امتلاك قدرات بدنية كبيرة لتحقيق نتائج مشرفة ومرضية من ناحية المردود البدني العام له.¹

وعلى ضوء كل ماتقدمنا له يتبادر في ذهننا التساؤل التالي

هل يوجد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد U15؟

_ التساؤلات الجزئية:

_ هل يوجد مستويات معيارية لصفة السرعة للاعبين كرة اليد U15؟

_ هل يوجد مستويات معيارية لصفة المرونة للاعبين كرة اليد U15؟

_ هل يوجد مستويات معيارية لصفة القوة للاعبين كرة اليد U15؟

الفرضية العامة:

يوجد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية للاعبين كرة اليد U15

الفرضيات الجزئية:

_ يوجد مستويات معيارية لصفة السرعة للاعبين كرة اليد U15.

_ يوجد مستويات معيارية لصفة المرونة للاعبين كرة اليد U15.

_ يوجد مستويات معيارية لصفة القوة للاعبين كرة اليد U15.

1 عبد الهادي حريزي، اثار برامج التدريبية مقترح بطريقة التدريب الدائري علي تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لدي لاعبي كرة اليد، اطروحة الدكتوراة، الجزائر، جامعة الجزائر 3، معهد العلوم وتقنيات نشاطات البدنية ورياضية، تدريب الرياضي، 2013، ص2

1_ اسباب اختيار موضوع البحث :

هناك اسباب عديدة دعت الى اختيار الموضوع نذكر منها :

الاسباب الذاتية:

-الرغبة و الفضول في معرفة المستويات المعيارية لمعرفة مستوى اللاعبين

-مقدرة الباحثين على انجاز الموضوع

-كون الباحث مارس هذه الرياضة و لاحظ ان المدربين ليس لديهم مستويات معيارية و لا يعملون بالعلمية في العمل

-ايجاد حلول جذرية تساعد بالنهوض بهذه الرياضة

-تحديد مستويات معيارية لتساعد المدربين

الاسباب الموضوعية :

-معرفة المدرب قدرات اللاعبين وما يجب تحسينه

-اعتماد اغلبية المدربين على تحديد مستوى اللاعبين الملاحظة

-عدم تحديد مستويات معيارية في الختبارات البدنية في هذه الرياضة

-محاولة تحسين مستوى كرة اليد

-عدم اعتماد المدربين على المستويات المعيارية

-توعية المدربين باهمية استعمال المستويات المعيارية في التدريب

2_ اهمية البحث :

-تساعد هذه الدراسة مدربي اللياقة البدنية في عملية التقويم للخطط التدريبية و تعديلها بما يناسب مع مستوى اللياقة البدنية و المهارية

-تساعد على رفع المستويات المعيارية لدى لاعبي كرة اليد U15 .

- تاتي اهمية هذه الدراسة من خلال التطور السريع في كرة اليد.
- تکمن اهمية هذه الدراسة كونها من الدراسات القليلة للمستويات المعيارية .
- يعمل الباحث على الاستفادة من المستويات المعيارية في التدريب الرياضي لتحقيق افضل النتائج .
- وعلیه تكمن الاهمية في القاء الضوء على مدى الاهتمام بالتدريب وفق للمستويات المعيارية .

3_اهداف البحث :

الهدف الرئيسي: هو معرفة الامكانية في تحديد مستويات معيارية بطريقة مذبوظة وعلمية لبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد U15 .

وايضا :

- التعرف على مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد U15 .
- التعرف على الامكانية في تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة اليد U15 .
- التحكم في عملية التدريب بواسطة الطرق الحديثة من اجل تحقيق نتائج جيدة
- تقديم دراسة علمية حول التدريب العلمي لمدربي كرة اليد

-تمهيد

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

وعليه قام الباحث بالرجوع الى بنك المعلومات والمكتبات المتخصصة في كليات ومعاهد التربية البدنية والرياضية المختلفة داخل الوطن، للحصر والاطلاع على الدوريات والبحوث السابقة المتعلقة بموضوع البحث،ويمكن الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة من عدة جوانب وميادين نذكر من اهمها المنهج والمنهجية المتبعة في اخراج البحث ، وكذا كيفية اختيار عينة البحث ، وماهي الطريقة التي تمت في اجراء التجربة سواء كانت الاستطلاعية او الرئيسية للبحث ،وما هي الصعوبات التي واجهتها ، وكذلك الوسائل والادوات التي استعملت في اخراج البحث في شكله النهائي.

1_دراسة الطالب بن قوة علي :

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

-تاريخ الرسالة : 2004/2003

-مستوى الدراسة : دكتوراه.

-المشكلة :

ماهو مستوى البدني والمهاري لفئة الناشئين حسب كل منطقة من مناطق الوطن (ساحل،هضاب،صحراء)، ومقارنة نتائج هذه الفئة مع المعايير الفرنسية .

-الفرضية الرئيسية :

-نفترض تباين دال احصائيا في اداء البدني والمهاري لفئة الناشئين حسب كل منطقة من مناطق الوطن (ساحل،هضاب،صحراء) وتفوق اللاعب الفرنسي مقارنة باللاعب الجزائري حسب بطارية الاختبارات المقترحة.

-منهج البحث :

استعمل الباحث المنهج الوصفي المسحي.

-العينة وكيفية اختيارها :

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

-ادوات البحث :

استعمل الباحث بطارية الاختبارات المهارية والبدنية.

-اهم النتائج التي توصل اليها الباحث :

-تارجح مستوى اللاعب الجزائري مقارنة باللاعب الفرنسي بين المتوسط والضعيف في المهارات والصفات البدنية.

-استنتج انه كلما اتجهنا نحو الساحل كلما تحكم اللاعب اكثر في الجانب المهاري بالكرة ، وكلما اتجهنا ناحية الجنوب كلما تحكم اللاعب في الصفات البدنية اكثر .

-تفوق اللاعب الفرنسي مقارنة باللاعب الجزائري في مهارة السيطرة على الكرة.

-اهم الاقتراحات والتوصيات :

-نوصي بضرورة استخدام مستويات معيارية التي توصلنا من خلال الدراسة حتى تكون مرجع للعمل الميداني.

-الاستناد على مقياس الموضوعية من اجل تقييم الحالة البدنية والمهارية للاعبين وكذلك تقييم برامج التدريب من قبل المدربين .

2_دراسة الطالب بن برنو عثمان :

عنوان البحث: تحديد درجات معيارية من خلال بطارية اختبارات لتقويم بعض المهارات الاساسية في الالعاب الجماعية (كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة)

-تاريخ الدراسة: 2006-2007

-مستوى الدراسة: دكتوراه.

-مشكلة البحث:

_مانوع بطارية الاختبارات بإمكان استخدامها وفق الشروط العلمية والمعروفة لتقويم التلاميذ في الالعاب الجماعية(كرة اليد،كرة الطائرة،كرة السلة)

_هدف البحث:

تحديد بطارية اختبارات لتقويم بعض المهارات الاساسية في كرة اليد، الكرة الطائرة وكرة السلة تكون مناسبة لهذه المرحلة

_فرضيات البحث:

-يعتمد المدرسون لتقويم التلاميذ في الالعاب الجماعية على الملاحظة الشخصية.

-مستوى اداء التلاميذ في الالعاب الجماعية من منطقة الى اخرى(ساحل،هضاب،صحراء)يقع في المستوى المتوسط حسب بطارية الاختبارات المقترحة .

_هناك تفوق في اداء التلاميذ في الالعاب الجماعية حيث نجد تفوق التلاميذ منطقة الساحل والهضاب على مناطق الجنوب في مختلف الالعاب المدروسة (كرة اليد، كرة الطائرة ، كرة السلة).

منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج المسحي باعتباره من المناهج الاكثر استعمالا في البحوث الوصفية

-عينة البحث وكيفية اختيارها:

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

-ادوات البحث:

1_المقابلة الشخصية.

2_الاستبيان.

3_الاختبارات المهارية.

_ اهم النتائج التي توصل اليها الباحث:

_هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعات وداخلها عند طكور والاناث في اختبارات السنة الاولى اختبار التمرير، اختبار الاستقبال، التصويب، التنطيط حول الملعب .

_هناك اختلاف نتائج العينة المدروسة حسب المناطق وفي جميع اختبارات كرة اليد .

_ ان القاطنين في مناطق الساحل والهضاب حققو اعلى النتائج

_ اهم الاقتراحات والتوصيات :

- _ استخدام الطريقة الموضوعية لتقويم التلاميذ في التربية البدنية والرياضية عامة وخاصة في الالعاب الجامعية .
- _ استعمال المعايير والدرجات لتحديد مستويات الاداء المهاري للتلاميذ في الالعاب الجماعية .

3_دراسة الطالب بوحاج مزيان:

_تاريخ الدراسة:2007_2008

_مستوى الدراسة:ماجستير

_عنوان البحث: عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطارية اختبارات اثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف اواسط(17_19) سنة .

_المشكلة:

_مامدى اهمية تقويم البدن والمهاري من خلال بطارية اختبارات في عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف اواسط(17_19) سنة.

_هدف البحث:

ابراز اهمية التقويم بصفة عامة والتقويم البدني والمهاري من خلال بطارية اختبارات لانتقاء لاعبي كرة القدم ، ليتمكن المدربون من ادراك القيمة الحقيقية له من خلال هذه الدراسة.

_الفرضيات:

-الفرضية العامة:

يعتبر التقويم البدني والمهاري من خلال بطارية الاختبارات الركيزة العلمية المقننة لعملية انتقاء لاعبي كرة القدم اواسط(17_19)سنة.

_الفرضيات الجزئية:

_يعتمد اغلب المدربون في بعض الاندية الجزائرية على جانب المنافسة والملاحظة البيداغوجية مهملين بذلك استعمال بطارية الاختبارات لتقييم القدرات البدنية والمهارية اثناء عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف اواسط(17_19)سنة.

_يعمل كل من المؤهل العلمي للمدرب وامكانيات النادي،وتدخل كمسؤولي النادي في عملية الانتقاء،على اعاقه استعمال بطاريات الاختبارامن طرف المدربين لتقويم القدرات البدنية والمهارية اثناء عملية انتقاء لاعبي كرة القدم صنف اواسط(17_19) سنة .

_تكمُن أهمية بطارية الاختبارات أثناء عملية الانتقاء في تحديد القدرات البدنية والمهارية، بدقة و بصورة علمية وبالتالي اختيار اللاعبين الكفء وهذا ما يضمن النتائج الجيدة.

منهج البحث:

_المنهج المسحي واداته الاختبارات .

_المنهج الوصفي واداته الاستبيان.

العينة وكيفية اختيارها :

_العينة الخاصة بالاستبيان : هي عينة قصدية لبعض فرق اندية الجزائر العاصمة المشاركة في القسم الجهوي المستوى الاول.

_العينة الخاصة ببطارية الاختبارات :اختيار ثلاث فرق من بين 15 فريق الموجود في العاصمة وتسمى بالعينة المنتظمة.

ادوات البحث المستخدمة: الدراسة النظرية،الاستبيان، الختبارات .

اهم النتائج التي توصل اليها الباحث:

_استعمال عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية للاعبين عن طريق بطارية الاختبارات أثناء عملية الانتقاء هو عمل عملي ومنجني يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومهنية حتى يتمكن من تطبيقه والتعامل به.

اهم التوصيات:

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

_التعليق على الدراسات:

بالنظر الى الدراسات السابقة والتي تم عرضها ، نجد انها تاكد في مجملها على اهمية المعايير البدنية والفنية في كافة المجالات الرياضية كالتدريب والتدريس الى جانب اهميتها في البحث العلمي. وكخلفية نظرية للدراسة التي قمنا بها ومن خلال تتبع الدراسات نجد انها اهتمت كثيرا بالنواحي البدنية او الجانب البدني والمهاري واعطتها الاهتمام الكبير ، كما ان الكثير من الدراسات ركزت على المراحل السنوية الشابة وخاصة مرحلة الاواسط 17_19 سنة. او اقل من 20 سنة او 18 سنة لاهميتها وحساسيتها كاحدى اهم مراحل النضج والتغيرات البدنية والفيسيولوجية المصاحبة لها وهي مرحلة التطور، كما تتميز هذه الدراسات بحجم العينة الكبيرة نوعا ما من اجل الوصول الى النتائج والمعايير المناسبة يمكن الوثوق بها واستخدامها مستقبلا مع مراعات حجم المجتمع الاصلي وخصائصه ، التي تاتر وبشكل كبير على حجم العينة واختلفة الدراسات في طريقة اختيار العينة فبعضها استخدم العشوائية واخرى استخدمت القصدية كما اختلفة ايضا طريقة اختيار الاختبارات المناسبة فهناك دراسات اعتمدت الاختبارات المقننة مسبقا على عينات متشابهة واستخدمت بعضها لبطارية الاختبار متعددة الاختبارات وبعضها تناولت اختبار واحد فقط لعمل المعايير الخاصة به وفي جانب اخر اختلفت هذه الدراسات في استخدام الادوات لبناء المعايير فمنها من استخدمت المستويات المعيارية واخرى استخدمت المئينيات ودراسات استخدمت الانحراف المعياري.

ويمكن ان نستخلص منها من خلال عرض الدراسات السابقة ما يلي:

_ التعرف على المستويات والخصائص البدنية والمهارية التي نريد قياسها.

_ التعرف على المنهج والعينة وكيفية اختيارها.

_ التعرف على طريقة البحث وتطبيق الاختبارات وكيفية ترشيحها.

_ التعرف على الطرق الاحصائية المستخدمة في البحث.

_تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

1_المستويات :

اصطلاحيا: هي اسس داخلية للحكم على الظاهرة موضوع التقويم، وتختلف عن المعايير في انها تحدد في ضوء مايجب ان تكون عليه الظاهرة.¹

اجرائيا: هي الدرجة او المعيار الذي يحصل عليه اللاعب في عملية التقييم البدني.

2_المعايير :

اصطلاحيا: هي اسس الحكم من الظاهرة وتأخذ الصبغة الكمية وتتحدد في ضوء ماهو كائن ولا بد من الرجوع الى معيار يحدد هذه الدرجة لمعرفة مركز الشخص بالنسبة للمجموعة التي ينتمي اليها.²

اجرائيا: فالمعايير هي عبارة عن جدول مكون يكون ضمن تعليمات الاختبار وهي الدرجات التي يعمل عليها الافراد بالنسبة الى مجموع الافراد الاخرين، حيث انه يعمل الدرجات الخام والدرجات المشتقة كل في اعمدة متوازية ، مما يجعل تحويل الدرجات الخام الى درجات مشتقة شئ سهلا.

3_المستويات المعيارية :

اصطلاحيا: تدل على "الرتب المثبتة او المنزلة المئوية التي يحتلها فرد معين بالنسبة لمجموعة من الاشخاص تماثل وفق الظاهرة المدروسة".³

وهي ايضا" عبارة عن درجة كمية للتعبير عن حالة الفرد، وهي معايير قياسية تمثل العدف او الغرض المطلوب تحقيقه بالنسبة لأي صفة او خاصية".⁴

والمستويات المعيارية ايضا "معلومات تدلنا على مايجب ان ياديه الفرد"⁵

اجرائيا :هي درجة ذات قيمة ودلالة احصائية من داخل المجتمع تعبر عن مايجب على الفرد ان يصل اليه ويحققه وفق هطه الدرجة ضمن نفس المجتمع.

ويمكن ان نستخلص ان المستويات المعيارية هي تحويل الدرجات الخام للعينة الى درجات اخرى تتناس على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للنتائج المتحصل عليها .

4_الدرجة المعيارية : عرفها "حسانين" على انها درجات معيارية يعبر فيها عن درجة كل فرد على اساس عدد وحدات الانحراف المعياري عن المتوسط.¹

¹حسانين محمد صبحي،ص،212

²فرحات ليلي،القياس والاختبار في التربية الرياضية،ط4،مركز الكتاب للنشر،مصر،2007،ص76

³عبد الرحمان،مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس(الاحصاء الوصفي)،ط5،دار الفكر للنشر والتوزيع،عمان،الاردن،1999،ص87

⁴قيس ناجي وبسطويسي احمد،الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي،مطبعة جامعة بغداد،العراق،1984،ص141

محمد حسن علاوي،محمد نصر الدين رضوان،القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي،ط1،مؤسسة روز

⁵يوسف،القااهرة،مصر،1979،ص26

5_المئينات: هي "الدرجة التي يعبر فيها عن درجة كل فرد على اساس عدد وحدات الانحراف المعياري لدرجته عن المتوسط".²

6_المحددات البدنية:

-**اصطلاحا:** يرى"بسطويسي احمد عباس صالح" ان مصطلح القدرات البدنية والذي يتداوله الكثير من المعنيين بالتربية البدنية ترجمة لمصطلحات اجنبية متعددة فنجد: الصفات الجسمية او الصفات الحركية، القدرات الحركية وهذه المصطلحات كلها تعني مفهوم واحد وهي تتكون من الصفات التالية: التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة.³

اجرائيا: هي الاختبارات التي تقيس الخصائص البدنية اثناء ممارسة نشاط معين، فالصفات البدنية هي مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها اجهزته الفسيولوجية واعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية، للوفاء بمتطلبات انشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة .

7_كرة اليد:

اصطلاحا: تعتبر كرة اليد من الالعاب الرياضية القديمة تجري بين فريقين يتالف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين، تتصف بسرعة الاداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد وقوانين ثابتة.⁴

اجرائيا: هي لعبة جماعية سريعة بين فريقين او منتخبين، يضم كل منهما 07 لاعبين يمررون ويستقبلون ويرمون ويراوغون باستعمال الكرة الخاصة باللعبة عن طريق اليد حيث يحاول كل فريق ان يسجل اكبر من الاهداف، الفريق الذي يسجل اكثر يفوز بالمباراة.

8_المراهقة:

المراهقة لغة: قد ورد في لسان العرب معان كثيرة لجملة المراهقين، فمنها كلمة "رهق" وراهق الغلام اي قارب البلوغ، وترجع كلمة المراهقة الى فعل "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق اي قارب الاحتلام، ورهق الشيء رهقا اي قريب منه، والمعنى هنا يشير الى الاقتراب من النضج والرشد.⁵

اصطلاحا: قيل انها ثورة وحير و اضطراب، ثورة تنتاب الجسم والعقل معا فيترتب منها حيرة المراهق او المراهقة من هذا النمو المفاجئ الذي اكسبهم صفات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية جديدة ينتج عنها اضطراب عام يهز مشاعره وادراكه.¹

¹حسانين محمد صبحي، نفس المرجع، ص، 213

²عدهسعد الرحمان، نفس المرجع، ص، 88

بسطويسي احمد عباس صالح، طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية، ط3، مديرية دار الكتاب للطباعة

³والنشر، بغداد، العراق، 1997، ص، 241

⁴اعداد جميل نصيف: موسوعة الالعاب الرياضية المفضلة، ط1، دار الكتب العلمية، 1993، ص، 371

⁵صالح محمد علي ابو جادو، علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة، دار المسيرة والتوزيع: مصر، 2007، ص، 405

اجرائيا: هي عملية حيوية بيولوجية عضوية في بادئها وضاهرة اجتماعية في نهايتها.

9_فئة الاصاغر U15 في كرة اليد:

اجرائيا: تعتبر فئة مهمة التي يمر عليها لاعب كرة اليد، وما يميزها هو حدوث تغيرات فيسيولوجية وعقلية ونفسية نتيجة ضغوط قد يفرضه العالم الخارجي، وتعتبر القاعدة التي يمر عليها كل رياضي لتكوينه تكوين جيد.

¹ توماجور خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع: بيروت، لبنان، 2000، ص 111

الجانب النظري

الفصل الأول:

المستويات المعيارية

تمهيد:

ازداد الاهتمام في الوقت الحاضر بالاختبارات و القياس و التقويم التي بدأت هذه المواضيع تتطور بسرعة حيث كان لها دور كبير في كل مجال من مجالات حياة الإنسان يستعين بها في حياته اليومية وقد استخدمت في التربية الرياضية من أجل تنمية القدرات البدنية وأصبحت وسيلة من وسائل التقييم الشامل من أجل الإحاطة بموضوعاتها ولمفاهيمها كما تعد الاختبارات والقياس في الوقت الحاضر من محالات المهمة بل أساسية في عمل الرياضي ضمن خطة ترمي إلى ترسيخ مبادئ العمل العلمي المبرمج وتوسيع ونشر المعارف الحديثة وتعميم دراسات وبحوث علمية نظرية وميدانية في مجالات متنوعة وعلى مختلف المراحل العمرية وأن التقدم العلمي وتكنولوجي الذي شمل مجالات الحياة كافة ومنها المجال الرياضي كان نتيجة لاستخدام الأدوات الموضوعية وهي الاختبار القياس في حالة المهارية والبدنية أو تقييم مباراة أو إنجاز الرياضي.

1_1 المستويات المعيارية:

تعد المعايير إحدى الوسائل الموسوعية التي يعتمد عليها في تقييم أداء الفرد، حيث نستطيع من خلالها أن نقارن ونفسر ونحلل ونعلل الدرجات، فالعملية التدريبية تتطلب تقويماً مستمراً من مدى تحقيق الأهداف الموضوعية وعملية التقويم بحد ذاتها يجب أن تكون قائمة على أساس عملية سليمة للحكم على أهمية وقيمة الأداء من خلال اكتشاف نقاط الضعف، حيث أشار "أبراهيم مروان" نقلاً عن "Basher" إلى أنه ينبغي النظر إلى القياس والاختبارات والتقييم على أنها غايات وإنما وسائل تؤدي إلى زيادة التقدم، والاختبارات بحد ذاتها هي خير معين للمستوى الرياضي بل المصدر الواقعي.¹

إن استخدام المئينات والمستويات والدرجات المعيارية لعملية التقييم هو من أنجع الوسائل، وفي المجال الرياضي وتعتبر المستويات والمعايير والرتب المئينية من أكثر الطرق والوسائل استخداماً، لأن هذه المئينات تدل على المكان أن الوضع النسبي للفرد مقارنة بمجموعة أفراد مجموعته، وبالتالي فإنها تحدد مكاناً للفرد بالنسبة لتوزيع مجموعة من الدرجات الخام، إضافة إلى أنها تساعد العاملين في المجال الرياضي على عملية الإنتقاء، والمقارنات بين الأفراد الرياضيين.

وتتم عملية وضع المعايير ومستوياتها بواسطة جمع العلامات الخام من عدد كبير من الأفراد الذين ستطبق عليه هذه المعايير، ثم يتم تحليل هذه العلامات إحصائياً للخروج بمستويات معيارية أكثر نجاعة وموضوعية ومحددة بهذا الخصوص.

ويشير "حسنين صبحي" إلى أن استخدام الاختبارات والمقاييس التي تبنى وتقن على مجموعات أجنبية هي ليست قنوات مثلى لقياس قدرات أفراد في بلادنا، حيث أنها صممت وبنيت وتقن على مجتمعات أجنبية هي وظروفها، كما أن مستوياتها ومعاييرها قد لا تتناسب أيضاً مع مستويات أبنائنا.²

ويرى "Welchel" 2003 أن المعايير ما هي إلا مؤشرات التي تدل على الأداءات والمهارات المرتبطة بالمحتوى وبالمعلم وبالمتعلم.³

وأشار "الصادق جعفر" 2001 إلى أن كلمة المعايير تستخدم كثيراً في مجال القياس التربوي الرياضي وهي تستخدم في بعض الأحيان كمفردات لكلمة معدل أو متوسط وفي أحسن أخرى تستخدم للإشارة إلى متوسطات

¹ - إبراهيم مروان، الاختبارات والقياس والتقييم في التربية الرياضية، دار الفكر، عمان، الأردن، 1992، ص 54.

² - حسنين محمد، طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 1987، ص 34.

³ - Weichel M study of principles perception of standers in nebraska connection 2003 p 35.

الدرجات مجموعة خاصة من الناس تلك المجموعات الخاصة من الناس يطلق عليها (مجموعة التقنين) أو المجموعة المرجعية.¹

1_2 تعريف المستويات المعيارية:

أشار كل من (sykes et plastrik) إلى أن المستويات المعيارية هي أداة مصممة بدقة وشكل مناسب هدفها اتخاذ القرارات والأحكام في إطار معنى وقيم مشتركة.²

وأشار كل من (Carry e Harris) إلى أن المستويات المعيارية هي أداة مصممة بدقة وشكل مناسب هدفها اتخاذ القرارات والأحكام في إطار معنى وقيم مشتركة.

وأشار كل من (Carry et Harris) إلى أن المستويات المعيارية هي "عبارات عامة تحدد المعارف الأساسية (تشمل ما يجب أن يعرفه الطالب والأفكار أكثر أهمية وتأثيراً واستمرارية والقواعد والمبادئ النابعة من النظام) والمهارات الأساسية (تشمل ما يجب على الطالب أن يكون قادراً على فعله مثل طرق التفكير والعمل والتواصل والتقصي) التي يجب أن تدرس وتعلم في المدرسة، فالمستويات المعيارية نصف الاتجاهات والسلوك المتعلقين بالنجاح داخل وخارج المدرسة".³

قراءة: يمكن تعريف المستويات المعيارية عبارات عامة نصف المعارف والمهارات العقلية والعملية الأساسية التي يجب أن يعرفها الطالب ويكون قادراً على القيام بها في دراسة مادة معينة، وتتصف بالعمومية والشمول.

1_3 أهمية المستويات المعيارية:

- تتماشى مع تحقيق الجودة في التدريب، وتكون مرجع علمي للحكم على اللاعبين.
- تساعد هذه الدراسة على كشف مستوى اللاعبين ومدى تكيفهم مع المستويات.
- تسهم في كشف نقاط القوة والضعف وفقاً للمستويات المعيارية.
- أنواع المستويات المعيارية: يشير "عبد اللطيف" 2008 إلى أنواع هي:
- معايير المحتوى: Content standards: نصف معايير المحتوى ما هو مفترض أن يعمل المعلم، وما هو متوقع أن يتعلمه الطلاب فهي تقدم توصيات واضحة ومحددة للمعرفة والمهارات التي ينبغي أن يتعلمها.

¹ - صادق جعفر، تقويم أداء الفني للمنتخب الوطني العراقي، رسالة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 2001، دص

² - Syke, G ad Plastrik, Standards seting as Educational Reform, Washington, Eric Clearinghouse on Teacher Education, 1993 P4.

³ - Cary, Judy et Harris, Dourlas Suceding with standards : Linking Curriculum, Assessment, and actionPlanning Association for Suprtvision and Curriculum Développepnt Virginia, USA, P 184.

1_4 معايير الأداء: Performance standards : تتألف معايير الأداء من مؤشرات خاصة بالأداء وكذلك مهام أدائية وتجب معايير الأداء عن السؤال التالي: إلى أي مدى نحكم على الأداء بأنه تتوافر فيه مقاييس الجودة؟

*المعايير الميسر للتعلم: نحدد المعيار الميسر للتعلم مدى توافر البرامج والتمويل اللازم، كما تتضمن مجالاً واسعاً من الخبرات.¹

1_5 مفاهيم مرتبطة بالمستويات المعيارية:

* **العلامات المرجعية: BENCHMARKS:** تعرف العلامات المرجعية بأنها مثال حقيقي لأداء الطلاب طبقاً لسنهم أو صنفهم أو درجة نموهم، وتشير العلامات المرجعية إلى عينات من أداء الطلاب حيث توضح الأداء المطلوب من الطلاب لتحقيق المستوى.

* **مؤشرات الأداء: PERFORMANCE INDICATORS:** تعتبر معايير الأداء من الوسائل التي تساعد في الإجابة على السؤال: كيف نعرف ما تم إنجازه؟ حيث عرفها (Bulter) بأنها "مقياس عددي للدرجات لتحديد مدى تحقق الهدف".²

* **قواعد التقدير: RUBRICS:** يعرف موسكال (Moskal) بأنها مخططات رصد وصفية يقوم بإعدادها المعلم أو المقوم لإرشاد أو تحليل أو تقويم نواتج العمليات التي يقوم بها الطالب أو أداءه الحقيقي لمهمة تعليمية.³

ويشير (محمد رجب فضل الله) إلى عدد من السمات الذي ينبغي توافرها صياغة مؤشرات الأداء وهي: الوضوح، الانتماء إلى المعيار المنشق منه، التكامل مع المؤشرات الأخرى لتشكل في مجملها الأداء المقصود من وراء المعيار، عدم تناقض مع المؤشرات الأخرى المشتقة من نفس المعيار، إمكانية ملاحظته وقياسه، بيان استخدام وتوظيف المعرفة، الارتباط الوثيق بالجوانب الأخرى من المهارات والمعارف المتضمنة في المعيار.⁴

ملاحظة: يتضح من خلال المصطلح أنه: مقياس يتكون من مجموعة محكات تصف التوقعات الذي ينبغي للطلاب القيام بها لمهمة أو تكليف محدد والتي سيتم تقييمها ليحصل الطالب على الدرجة من درجاته المختلفة.

¹ - عبد اللطيف، نفس المرجع السابق، ص 60.

² - Bulter, Jane Urban African- American Middle school sciencestudents : Does standards – based (eaching make a difference Journal of Research in science Teaching ; 37 (9) PP 1019 – 1041.

³ - Moskal, Barbara M, Scoring rubrics : What, when and how ? Practical Assessment, Research & Evaluation 2000, 7 (3) <http://PAREonline.net/getvn.asp?v=7&n=3>

⁴ - محمد رجب فضل الله، متطلبات التقويم اللغوي في ظل حركة المعايير التربوية، المؤتمر العلمي السابع عشر، مناهج التعليم والمستويات

المعيارية، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، المجلد الأول، 2005، ص ص 145-178.

1_6 المعايير : Norms

يشير "عبد اللطيف" 2008 أن الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات ليس لها مدلول أو دلالة إلا إذا رجعنا إلى معايير يحدد معنى هذه الدرجات ولذلك فإن الوصول إلى معايير يجب تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية ومن المعروف أن المعايير هي أحد الأهداف الأساسية التي ترمي إليها عملية تقنين الاختبارات.¹

وتبرز قيمة المعايير في مجال التدريب الرياضي عند استخدام الاختبارات التي على شكل بطاريات نظرا لاختلاف وحدات القياس التي تتضمنها في مجال التدريب الرياضي عند استخدام الاختبارات التي على شكل بطاريات نظرا لاختلاف وحدات القياس التي تتضمنها عادة مثل هذه البطاريات، وهذا من أجل تسهيل عملية التقويم وعادة ما نأخذ هذه المعايير شكل جداول يطلق عليها اسم المسطرة.

والمعايير عامة كأحد الشروط اللازمة توفرها في الاختبارات، ويجب أن يسبق إعداد المعايير استخدام اختبارات مقفنة كما يجب فهم كل الخصائص للمجتمع الأصلي التي تؤخذ منه الأفراد، مع الملاحظة أن تكون عينات المقارنة من نفس المجتمع الأصلي.²

يرى (فرنكسي 1990) أن المعايير هي أفضل أنواع المستويات التي تنشأ بواسطة جمع الدرجات لعدد كبير من الأفراد يكونوا متشابهين في السن والجنس والمقدرة بالإضافة إلى بعض الصفات المتعلقة بالموضوع الذي يستخدم فيه المعايير، ثم تحلل هذه البيانات بالطرق الإحصائية حتى نحصل في النهاية على المستويات المعيارية.³

بعد معايير الاختبار من المفاهيم الأساسية المتعلقة بفسير درجات الاختبارات مرجعية الجماعة أو المعيار فالدرجة التي يحصل عليها فرد في اختبار ما والتي تسمى الدرجة الخام لا يكون لها معنى ويصعب تفسيرها ولا تصلح للمقارنة مع درجته في اختبارات أخرى أو مع درجة شخص آخر على الاختبار نفسه أو في اختبارات أخرى ما لم يتم إسنادها إلى نظام مرجعي فهذا النظام هو الذي يسمح باستخلاص معلومات مفيدة من درجات الاختبار إذ يثير مصطلح المعايير إلى متوسط جماعة معينة من الأفراد على أحد الاختبارات تسمى باسم (الجماعة المعيارية Norm group)

¹ - عبد اللطيف، منهج مقترح في الكيمياء للمرحلة الثانوية العامة في ضوء مستويات معيارية مقترحة، رسالة جامعة عين الشمس، غ منشورة، كلية التربية، مصر، 200، ص 56.

² - صادق جعفر، نفس المرجع السابق، ص 76.

³ - Verducci F Measurements concepts in physical éducation & sports 2 édition cv mos by Co new York, P78

ويعد مفهوم معايير الاختبارات "Test norms" من المفاهيم الأساسية المتعلقة بتفسير درجات الاختبارات مرجعية الجماعة أو المعيار "Norm Referenced tests"، فالدرجة التي يحصل عليها الفرد في اختبار ما والتي تسمى الدرجة الخام "Raw score" لا يكون لها معنى ويصعب تفسيرها ما لم يتم اسنادها إلى نظام مرجعي "Reference system" يسمح باستخلاص معلومات مفيدة من الدرجات التي يحصل عليها الأفراد عن اجاباتهم لفقرات ذلك الاختبار.

والمعايير عبارة عن مجموعة من الدرجات مشتقة بطرق إحصائية معينة من الدرجات الخام المستمدة من تطبيق الاختبار على عينة عشوائية ممثلة للمجتمع المستهدف.

ويرد في أدبيات القياس والتقويم التربوي والنفسي مصطلحين كثيري التداول وهما المعايير المحلية Local norms والمعايير الوطنية "National norms"، ويراد بالمعايير المحلية تلك المعايير التي تعتمد جماعة محلية، أما المعايير الوطنية فهي تلك المعايير التي يتم حسابها بالاعتماد على جماعة مرجعية أكثر اتساعاً تمثل مجتمعا واسعا يشمل شريحة من الأفراد على امتداد بلد بأكمله، وتعد المعايير المحلية أكثر فائدة من المعايير الوطنية إذ نادرا ما نجد تطابق بين خصائص الجماعة المرجعية التي تستخدم عند حساب المعايير الوطنية وخصائص الجماعة التي يطبق عليها الاختبار فيما بعد وذلك لتغير خصائص الأفراد بمرور الزمن.¹

تعد المعايير من ضروريات القياس التربوي والرياضي واختبارات التحصيل، لأن الدرجة التي يحصل عليها المختبر في أي اختبار والتي تعرف بالدرجة الخام ليس لها معنى بحد ذاتها ولا تصلح للمقارنة مع درجاته أو اختبارات أخرى أو مع مختبر آخر على نفس المقياس إلا إذا أعدناها إلى معيار يحدد معنى هذه الدرجات ومن خلالها يمكن أن نتعرف على مستوى المختبر بالنسبة للمجموعة التي ينتمي إليها.

فالمعايير هي السمة التي تستخدم كمقياس للفرد على أهمية أو قيمة شيء معين وهي أسس الحكم على الظاهرة من الداخل وتأخذ الصيغة الكمية في أغلب الأحوال، والمعيار نوعا من الميزان المطلق الذي ترد إليه الدرجات الخام واشهر المعايير المستويات أي يعبر عنها بالنسبة المئوية.²

وتعرف المعايير أيضا هي أساس الحكم من داخل الظاهرة وليس من خارجها وتحدد في ضوء الخصائص الواقعية لهذه الظاهرة، فالوصول إلى المعايير يوجب تحويل الدرجة الخام إلى درجات معيارية وهي أحد

¹ - علام صلاح الدين محمود، القياس والتقويم التربوي والنفسي (أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص 234.

² - محمود السيد أبو النسل، المقاييس النفسية والاجتماعية والتربوية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2010، ص 56.

الأهداف الرئيسية التي نريدها من عملية التقنين الخاصة بالاختبارات فضلا عن أن مصدر المعايير هو الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات على عينة التقنين.¹

إن المعايير عبارة عن مجموعة من الدرجات المشتقة بطرق إحصائية معينة من الدرجات الخام بحيث تأخذ بعين الاعتبار توزيع الدرجات المستمدة من تطبيق الاختبار على عينة عشوائية ممثلة للمجتمع المستهدف وإن مصطلح المعيار يشير إلى متوسط درجات جماعة من الأفراد في اختبار أو مقياس معين، والمعيار ضروري في الاختبار الرياضي أو التحليلي، لأن الدرجة الخام التي يحصل عليها الفرد في الاختبار ليس لها معنى بحد ذاتها، إلا بواسطة المعايير، والمعايير هي جداول تستخدم لتفسير درجات الاختبار بالنسبة لدرجات عينة التقنين التي استخدمت في بناء المعايير، إذ يجب أن يسبق إعداد المعايير استخدام اختبارات مقننة كما يجب فهم كل خصائص المجتمع الأصلي الذي أخذت منه عينات بناء المعايير وذلك قبل استخدام هذه المعايير لمقارنة درجات من الأفراد مع ملاحظة أن تكون عينات المقارنة من نفس المجتمع الأصلي.

إذ أن النظام المرجعي المناسب لهذا النوع من المقاييس يعتمد على استعمال المعلومات التي يتم الحصول عليها من الجماعة المعيارية وهذه الجماعة تكون خصائصها محددة ومعلومة لمستعملي الاختبار لذلك تسمى الاختبارات التي تستخدم هذا النظام الاختبارات مرجعية الجماعة أو المعيار، إذ يتم مقارنة الدرجة التي يحصل عليها فرد في إطار مرجعي الجماعة بأداء أقرانه بهدف ترتيب درجات الأفراد في الاختبار بالنسبة لبعضهم البعض وبذلك يمكن تحديدا لمركز الذي يحتله الفرد بين أقرانه في ضوء معيار جماعته"، وتقدم لنا المعايير إطارا مرجعيا وصفيا لتفسير علاقة فرد أو مجموعة صف أو بعض التجمعات الكبيرة إذ لا يكون للدرجة الخام التي يحصل عليها الفرد في أي معنى اختبار ما لم يتم مقارنتها بالدرجة المعيارية.²

قراءة: يمكن أن تعرف المعايير Norms على أنها جداول تستخدم لتفسير درجات الاختبار حيث يستطيع المدرب استخدام تلك المعايير لمعرفة درجات الأفراد المختبرين في المستوى المتوسط أو ما فوق المتوسط أو ما دون المتوسط بالنسبة لعينة التقنين المستخدمة في بناء المعايير.

ولتوضيح أهمية المعايير نقول أنه: لو كنا نجري اختبار (Shuttle ran) مثلا وحقق أحد الطلاب نتيجة (LEVEL 9)، فإذا ذكرنا هذا الرقم فإنه لا يعبر عن مستوى هذا الطالب، هل هو (رديء أو متوسط أو جيد) إلا إذا تمت مقارنته مع نتائج أخرى، وهذه النتائج إما أن تكون اختبارا آخر يقيس الصفة نفسها، أو نتائج زملاء الطالب على الاختبار نفسه (الجماعة المعيارية)، فإذا عرفنا أن هذه الجماعة المعيارية قد حققت متوسطا حسابيا

¹ - محمود أحمد عمر وآخرون، القياس النفسي والتربوي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2009، ص43.

² - سلمان الجنابي، الدرجات والمستويات المعيارية، المحاضرة رقم 05، جامعة الكوفة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق، 2016،

قدره (LEVEL 8)، عندها نعرف أن درجة الحكم أكبر من الوسط الحسابي لأفراد مجموعته، يومكن بذلك أن تحكم على درجته، وهي هنا أكبر من الوسط الحسابي للمجموعة المعيارية وبذلك فإن مستواه (جيد).

1_6_1 أنواع المعايير:

تشير "إيمان حسين" أيضا بتعريفها للمعايير بأنها "جداول تكون ضمن كراسة تعليمات الاختبار، وهي تبين بوضوح الدرجات التي حصل عليها الطلاب في عينات التقنين (العينات المرجعية¹).

وتكون المعايير على نوعين:

الفرع الأول: معايير مرجعية:

هو أحد أنواع الاختبار أو التقدير أو التقييم، يعني بتوفير تقييم يحدد وضع الفرد الذي يجري له الاختبار ضمن مجموعة من الأشخاص المحددة مسبقا، بالنسبة للصفة التي يجري قياسها، ويتم تحديد هذا التقدير بناء على تحليل نتائج الاختبار والتي تم إجراؤها على عينة مأخوذة من مجموعة من مجموعة من الأفراد وتحدد ما إذا كان الشخص الذي أجري عليه الاختبار قد أداء أفضل أو أسوأ بموازنة بالأفراد الآخرين المشاركين في هذا الاختبار.²

النوع الثاني: معايير محكية المرجع:

تعد المعايير المحكية المرجع من الأساليب الحديثة في الاختبار أو القياس، وإن المعيار المحكي المرجع يهدف إلى تفسير نتيجة الاختبار بموازنة مستوى أداء المفحوص بمستوى أداء مطلق أو مستوى أداء محدد، أي مستوى ما أنجزه المختبر دون الرجوع إلى المجموعة التي ينتمي إليها، ويؤكد "موسى النبهان" أن المعيار المحكي المرجع "مقياس الذي يفسر مستوى أداء الممتحن بالموازنة مع مستوى أداء معين يتم تحديده مسبقا من قبل واضع الاختبار أو المؤسسة التي يتم تطبيق الاختبار لصالحها دون النظر إلى أداء المجموعة التي ينتمي إليها الممتحن"³.

وعرف "محمد رضوان" المحك المرجعي عبارة عن مستوى مطلق، ويتضمن درجات قياسية تستخدم لتفسير الأداء ويعرف هذا المحك في كثير من الأحيان باسم (المعيار القياسي).⁴

¹ - إيمان حسين، محاضرات التقويم والقياس في التربية البدنية: شبكة لأنترنت، الأكاديمية الرياضية العراقية.

² - عماد غصائب عباينة، الاختبارات محكية المرجع، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن، 2009، ص26.

³ - موسى نيهان، أساسيات التقويم في العلوم السلوكية، دار اشلوق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2004، ص50.

⁴ - محمد نصر الدين رضوان وكمال عبد الحميد إسماعيل، مقدمة في التقويم في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،

1994، ص 182.

ويشير "سامي محمد ملحم" بأن الاختبار يسمى بالاختبار المحكي المرجع إذ صمم لينتج علامة اختبار تفسر في ضوء أداء محكي مستقل، وفي هذه الحالة يكون مستوى الأداء محددًا أو موصوفًا بوضوح، وهذا المستوى من الأداء بوصفه مرجعًا مقابلًا كل علامة اختبار ستقارن أو تقوم¹.

1_6_2 شروط استخدام المعايير: من أهم الشروط الواجب مراعاتها عند استخدام المعايير الاختبارية ما يلي:

- أن تكون المعايير حديثة: من المعروف أن معايير أي اختبار هي دائما معايير مؤقتة فمع مرور الوقت تصبح غير صالحة للمقارنة نظرا لأن خصائص الأفراد وقدراتهم وسماتهم وصفاتهم تتغير باستمرار خصوصا معايير الاختبارات التحصيلية.

- أن تكون عينة التقنين ممثلة للمجتمع الأصلي: ينبغي أن تكون عينة التقنين التي تستخدم في بناء المعايير ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا بمعنى أن تمثل المعايير الأداء الحقيقي للمجتمع الأصلي الذي ستطبق عليه الاختبارات بعد ذلك حتى تكون المقارنة موضوعية.

- أن تكون المعايير مناسبة الاستخدام (الصلاحية): تشير صلاحية المعايير إلى الدرجة التي تمتد إليها عينة في تمثيل العينة التجريبية التي يطبق عليها الاختبار فعلى سبيل المثال لا يجب أن تستخدم معايير خاصة بأفراد رياضيين لمقارنة أداء أفراد رياضيين وغير رياضيين فالمقارنة في هذه الحالة لا تكون موضوعية بمعنى عدم صلاحية المعايير للمقارنة.

- أن تكون الشروط الخاصة بتطبيق المعايير واضحة: أن وضوح تنفيذ وإدارة الاختبار وكذلك الدقة في تسجيل درجاته تعد من الأمور الهامة التي تلتزم استخدام المعايير، لذا يجب بناء وتطبيق المعايير من قبل متخصصين في هذا المجال.²

قراءة: يرى الباحث أن من شروط استخدام المعايير أن تكون عينة التقنين ممثلة للمجتمع الأصلي، ولن تكون المعايير مناسبة للاستخدام، ولن تكون المعايير حديثة.

1_6_3 استخدامات المعايير: تستخدم المعايير في مجال النشاط الرياضي على النحو التالي:

1- تستخدم كمحكات للمفاضلة بين الاختبارات والمقاييس المختلفة فالاختبارات والمقاييس المنشودة والتي تتضمن جداول المعايير للأداء عليها تعد أفضل من الاختبارات والمقاييس التي لا تتضمن مثل هذه المعايير مع افتراض توافر شروط الجودة الأخرى في الحالتين.

2- تستخدم المعايير في ملاحظة مقدار التغيير الذي يحدث في أداء اللاعب خلال فترات زمنية مختلفة.

¹ - سامي محمد ملحم، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن، 2000، ص 62.

² - سلمان الجاني، نفس المرجع السابق، ص 03.

3- تستخدم المعايير في مقارنة أداء اللاعب على صورة الاختبار بأدائه على صورة أخرى للاختبار نفسه كما في حالة تجزئة الاختبارات.

4- تستخدم المعايير في تحديد موقع اللاعب النسبي مقارنة بالمتوسط الحسابي لمجموعته.

5- تستخدم المعايير في مقارنة أداء اللاعب على أي عدد من الاختبارات المختلفة في وحدات القياس.

1_6_4 أهمية وأهداف المعايير (يشير صادق 2008) إلى أهمية المعايير كونها:

- أنها أسس للحكم على الظاهرة من الداخل.
- تأخذ الصيغة الكمية في غالب الأحوال فهي تشير إلى مركز الفرد في المجموعة.
- تتحدد في ضوء الخصائص الواقعة للظاهرة.
- تعكس المستوى الراهن للفرد.
- وسيلة من وسائل المقارنة والتقييم.¹

وتأتي أهمية المعايير في التربية الرياضية من أهمية القياس والتقييم في التربية الرياضية، حيث اتفق العديد من العلماء على هذه الوظائف والمهام للقياس والتقييم مثل (براون ومك جي 1989) وتتلخص هذه الوظائف في:

1- **التشخيص Diagnosis**: نستطيع أن نتعرف إلى جوانب القوة والضعف لدى الطلبة، بحيث نعزز جوانب القوة ونعالج جوانب الضعف، وبناء على المعايير المتوفرة نصدر أحكاماً عليها

2- **التنبؤ Prediction**: وهذه الوظيفة تساعدنا في عملية الانتقاء في المجال الرياضي في سن مبكرة.

3. **التصنيف Classification**: توزيع الأفراد إلى مجموعات متجانسة، بناء على تقارب أفراد المجموعة في جوانب معينة مثل الجوانب الحركية ذ، البدنية، الجسمية، المهارية، العقلية، الانفعالية، أو على أساس الطول، الوزن، العمر، الصفوف وغيره.

4- **تقويم البرامج Programs Evaluation**: والمقصود بتقويم البرامج هو الفرق ما بين القياسين القبلي والبعدي، ومدى تأثير البرنامج والتحسين الذي أحدثه، والمعايير تعتبر بمثابة محك يتم الرجوع إليها لنسترشد بها إن كان هذا البرنامج يسير في الإتجاه الصحيح أم لا.

5- **وضع الدرجات Grading**: بواسطة هذه الاختبارات والمقاييس فإن العاملين في المجال الرياضي يستطيع وضع الدرجة بناء على أسس عملية سلمية والحكم عليها، والمعايير تعتبر هي المحك الأساسي في عملية وضع الدرجات.

¹ - الصادق صادق جعفر، مقالة منشورة، الأكاديمية الرياضية العراقية، بغداد، العراق، 2008.

6-البحث العلمي Scientific Research: إن الأبحاث العلمية الميدانية في المجال الرياضي بمختلف مجالاته البدنية، النفسية، المهارية، الصحية تعتمد على القياس في جمع البيانات لهذه الأبحاث بأنواعها، وهي كذلك بالنسبة للمعايير، بحيث تسمح بإجراء المقارنات.

7-الانتقاء الرياضي Sport Selection: إن هذه العملية هي الأساس السليم للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، لما توفره لنا من الوقت والجهد معا، ولا تتم هذه العملية دون أن يكون هنالك اختبارات ومقاييس سواء مهارية، بدنية، نفسية، فسيولوجية، جسمية لتساعد المختصين والعاملين في هذا الحقل من الاستفادة منها في عملية الانتقاء، ومن هنا جاءت أهمية استخدام هذه الاختبارات لتحقيق أفضل النتائج والمستويات الرياضية.¹
أما أهدافها هي:²

- تحديد مستوى الفرد بالنسبة لمن في مستواه من أقرانه في نفس المجموعة التي ينتمي إليها.
- تحديد موقع الفرد أو درجة من بعده في نفس المجموعة التي ينتمي إليها في الوسط الحسابي.

قراءة: تلخيص أهمية المعايير في أنها تخبرنا عن كيفية أداء الآخرين على الاختبار فتوفر بذلك أساسا للمقارنة وذلك بتحويل الدرجات الخام التي تم الحصول عليه إلى درجات معيارية لإعطاء النتائج معنى ودلالة واضحتين.

1_7الدرجة الخام:

هي الدرجة التي يحصل عليها الفرد من تطبيق اختبار معين قياس ما، فلو تم قياس القدرة الانفجارية للرجلين باستخدام اختبار القفز العريض من الثبات لفرد وحصل على مسافة قدرها (1.80) سم فهذه المسافة تمثل الدرجة الخام له ولو تم قياس طول اللاعب نفسه وكان طوله (1.70) سم فإن هذه القيمة هي درجة خام لقياس الطول.³

1_8أهمية واجبات الاختبارات والمقاييس بالنسبة للمدرب:

لخصها (حنفي محمود مختار) في عدة نقاط وذكر أن للاختبارات والمقاييس أهمية كبيرة للمدرب فهي تساعده في:

- تخطيط عملية التدريب.
- تنظيم التدريب.
- تقييم التدريب ، والأداء المهاري والبدني للاعب.

¹ Barrow,H.M and MC Gee R.A **practical approach to measurement in physical education**. Philanddia:ed, lee Fibiger.PH.(1998) P76

² لؤي غانم الصميعدي واخرون، الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، اربيل،العراق،2010، ص 82

³ سلمان الجنابي،نفس المرجع السابق،ص 05

-قياس المعرفة والإدراك الخططي للاعب¹.

وبين (أحمد علي علي خليفة) أهمية الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي بالنسبة لكل من مدرس التربية الرياضية من جهة والمدرّب الرياضي من جهة أخرى.

أولا: لمدرس التربية الرياضية:

*تقسيم التلاميذ في مجموعة متجانسة لحسن سير العملية التعليمية

*اكتشاف الموهوبين رياضيا وانتقائهم وتوجيههم للأنشطة التي تتلاءم مع إمكانياتهم وقدراتهم البدنية.

*التعرف على مستوى نمو التلاميذ ومقارنة مستواهم بالمستويات الأخرى.

*تقويم مستوى التقدم والنمو نتيجة العملية التعليمية والتدريبية للتلاميذ للتعرف على مدى تحقيق الأهداف.

*التعرف على نقاط الضعف لدى التلاميذ ومحاولة إيجاد العلاج المناسب.

*إثارة الحماس لدى التلاميذ ومقارنة نتائجهم ببعض لرفع مستوى الأداء.

*تقويم المدرس والبرنامج التعليمي أو التدريبي ومدى ملائمته للتلاميذ.

ثانيا: المدرّب الرياضي:

*التعرف على الحالة التدريبية العامة باستخدام الاختبارات الحركية وبدراسة الإمكانيات الوظيفية للأجهزة

الداخلية في الجسم ، والقياسات الأنتروبومترية ، مع تحديد القدرات النفسية والبدنية.

*التعرف على الحالة التدريبية الخاصة للرياضي باستخدام الاختبارات التي تتضمن القياسات الوظيفية

لأجهزة الجسم والنفسية والقدرات البدنية والمهارية والصحية للرياضيين.

*التعرف على مدى التقدم في النتائج الرياضية ومتابعتها للوصول إلى المستويات العليا.

*انتقاء الناشئين عن طريق الاختبارات في الرياضات المختلفة.

*التعرف على طرق التدريب والتخطيط المختلفة واستخدام المناسبة منها وفقا لنتائج الاختبارات.

*وضع مستويات خاصة لكل لعبة سواء للناشئين أو للاعبين المستويات العالية من الجنسين وتتبع مراحل

تقدمهم.²

1_9 أهمية وأهداف الاختبارات في المجال الرياضي:

يمكن تلخيص أهداف الاختبارات في نقاط ذكرها (أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك) وهذا إضافة لما

ذكره (أحمد علي علي خليفة) في كتابه التقويم والاختبارات:

*معرفة الحالة التدريبية العامة والخاصة عن طريق الاختبارات الحركية والقياسات الوظيفية والبدنية.

¹ حنفي محمود مختار، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر لعربي، دون طبعة مدينة نصر، القاهرة، دون سنة، ص 321 .

² احمد علي خليفة، التقويم والاختبارات ، قسم التربية البدنية ، مرجع سابق ، ص 7_8 .

- *معرفة ديناميكية التطور الحركي للنتائج الرياضية وتتبعها وكذلك الاستدلال على الأسباب.
- *دراسة أشكال تخطيط التدريب والتوجيه.
- *دراسة طرق الانتقاء للموهوبين رياضيا.
- *تصميم التدريب النموذجي إضافة لتتبع الرياضي لنتائجه ومستواه.
- *التأكد من النواحي النظرية ومدى تطابقها مع الواقع العلمي وتحديد الحالة الصحية للرياضيين.
- *وضع مستويات خاصة لكل لاعب سواء ناشئين أو أبطال المستويات العليا¹.

¹ بن قوة علي، تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم ناشئين 14_16 سنة ، رسالة دكتوراه ، منشورة ، جامعة الجزائر ، 2003_2004 ، ص 27

خلاصة:

إن طرائق التدريب أو التعليم الحديثة في التربية البدنية والرياضية لا بد أن تضع في أولوياتها استخدام الاختبارات و المقاييس وسائل أساسية ومهمة لعملية التقويم الرياضي من أجل معرفة التطور الحاصل في النمو البدني والمهارات الأساسية في شتى أنواع الأنشطة الرياضية كون التقويم عملية منظمة لها أسسها ومبادئها وطرقها وأدواتها كما هي إحدى العمليات التربوية التي لا تقف أهدافها عند حد معرفة مدى التقدم الذي أحرزه الفرد المتعلم وما مدى الذي وصلت إليه الأهداف المرغوبة من الإنجازات فحسب وإنما تتعداه إلى ماذا يجب أن يقوم به المدرب من تعديل في الخبرات التي يقدمها للمتعلم واعتبار القياس إحدى طرق التقويم الذي يشير إلى تلك الإجراءات المقننة و الموضوعية واستخدام يعتبر احد العوامل الهامة، وكذا استخدام الاختبارات كطريقة من طرائق القياس التقييمية وباعتبار المعيار إحدى الأهداف الأساسية التي تهدف إليها عملية الاختبارات على هذا الأساس يجب على مدر ب الاهتمام بها بغية تحديد المستويات اللاعبين في مختلف الجوانب سواء الجانب البدني و المهاري و معرفت مدى تحقيق الأهداف المسطرة.

الفصل الثاني :

الصفات البدنية

تمهيد :

يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات عامة وفي لعبة الكرة اليد خاصة ويرجع هذا لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق ، وتظهر هذه الأهمية أثناء المباريات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للأداء بالكرة اليد ، كما يشير الخبراء إلى أهمية تمييز الصفات البدنية بالنسبة للمدرب يرجع إلى تكوينها في اتجاهين أساسيين هما التقوية ، الانتقاء. وتنمية اللياقة البدنية في الكرة اليد يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل .. الخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى.

2_1 تعريف الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة)، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خطية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى مقاومة المرض، القوة البدنية، والجهد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وإن اختلفوا حول بعض العناصر. وللصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل¹.

2_2 أهمية الاعداد 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 الشفة بالنفس والمثابرة والجرأة

2_3 أهداف الإعداد البدني :

يجعل الإعداد البدني العام أعضاء وأجهزة جسم اللاعب الرياضي بحالة تهيؤ لممارسة التمارين الرياضية، كما ينمي قدراته بإكسابه عددا من الصفات البدنية العامة التي تعتبر ضرورية لعملية التدريب الرياضي، فيصبح اللاعب بذلك قادرة على مواكبة التطور السريع المطلوب منه في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية، كما أنه يعرف الرياضي بمستوى قدراته، ومدى إمكانية وصوله إلى المستويات الرياضية العالية من عدمها.²

¹ سيد عبد جواد. العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في كرة الطائرة. بحوث مؤتمر الرياضة للجميع. القاهرة. جامعة حلوان، 1984. ص. 283.

² عصام عبد الخالق . الاعداد البدني . الحكيم الابراهيمى . القاهرة. 2003 ص 123

2_4 أنواع الصفات البدنية :

السرعة: تعني قدرة الرياضي على أداء حركات رياضية في اقصر زمن ممكن

التحمل: وهو قدرة الرياضي على الاستمرار نشاط أو عمل معين لمدة طويلة دون الشعور بالتعب مع أتمام هذا النشاط بالإيجابية

المرونة: قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الاستطالة والامتطاط.

الرشاقة: هي المقدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة كذلك التعديل السريع للعمل الحركي حتى يمكن ان تناسب مع تغيير متطلبات الموقف

القوة: تعرف القوة بأنها قدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة وتكون منه المقاومات هي جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك سواء مع التنافس أم ارضية الملعب.¹

2_5 طرق تنمية الصفات البدنية :

تنمية التحمل: في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة ، و تزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كالموانع ، ويهدف ذلك إلى تكيف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر .

والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة و نصف وتصل عدد دقائق القلب إلى 140 - 150 دقة في الدقيقة و هذا بمعنى أن سرعة دقائق القلب متوسطة ، وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بصفاء الهواء وعدم التلوث.

لتطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك ، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام ، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفتري والدائري .

* وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم البورما "Delorme" أنه يمكن التدريب لعدد المرات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا ، أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.

* أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفتري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (20 - 30 - 50 م) في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل ، ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر .

¹الدكتور احمد العربي عودة.الاعداد البدني في كرة اليد.ليبيا.مجمع ذات العماد. 2008.ص119

تنمية المرونة: يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة ، والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء ، ويمكن إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمان 5- 10 د والتدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان ، كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.

تنمية الرشاقة: تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا و دقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء، وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب ، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب.

وينصح هارا "Haare" ومانتيف "Matveyev" باستخدام الطرق التالية في تنمية و تطوير صفة الرشاقة .

- الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاوره بها.

- التغيير في سرعة و توقيت الحركات .

- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين

- تقصير مساحة الملعب .

- التغيير في أسلوب أداء التمرين

- الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات الإضافية.

تنمية السرعة :

تنمية السرعة الانتقالية: للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب و خاصة كرة الطائرة وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي

في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية ، أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوي ، وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار .

تنمية السرعة الحركية: سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية.

وتتمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته .

كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضية ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة .

تنمية سرعة الاستجابة :

- يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة الإدراك البصري السمعي للاعب.

- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة .

- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

تنمية القوة :

طرق تنمية القوى العضوى :

طريقة الحد الأقصى للقوة : يستخدم في هذه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد ، | و في كل تمرين يتم عمل 05 إلى 08 دورات و كل مرة يتم إعادتها من 01 إلى 03 مرات باستخدام 80 إلى 90 % من نسبة القوة القصوى للاعب.

* **طريقة تكرار القوة :** لتطوير وزيادة قوة اللاعب يستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين و كل تمرين يتم في 03 إلى 05 دورات و كل دورة يتم إعادتها 06 مرات .

* **طريقة التدرج في زيادة القوة :** تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب و تطويرها.

* **طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة:** يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين كثيرة مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية ، باستخدام 20 إلى 40 % من الحد الأقصى القدرة اللاعب مثل "الوثب الطويل" بالقدمين من الثبات و الأمام ، رمي الكرات الطبية .

طرق تنمية تحمل القوة : يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20 إلى 30 % من وزن جسم اللاعب ، واستخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار و خاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين والشباب ¹.

¹كمال عبد الحميد . محمد صبحي حسنين. اللياقة البدنية. ومكوناتها الاساسية. دار الفكرالعربي. القاهرة 1987 ص80

2_6 الصفات البدنية للاعب كرة اليد :

القوة :تعرف القوة بأنها قدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة وتكون منه المقاومات هي جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة أو الاحتكاك سواء مع التنافس أم ارضية الملعب. وتعد القوة برأي كثير من الخبراء أساس كل تقدم في الاداء الرياضي

المرونة :صفة المرونة من العوامل المهمة التي تجعل الرياضي متكيفا مع النشاط الذي يقوم به، وللمرونة أهمية ولاسيما من النواحي الفسيولوجية والميكانيكية

يعرفها (كمال صالح 1973) بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه في الحركة. وتتوقف المرونة على ما يأتي :

1. قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الاستطالة والامتطاط.

2. تتأثر المرونة بقوة الاحتكاك الداخلي الذي يحدث في بالعضلات الذي يسبب ارتفاع درجة حرارته في أثناء الإطالة والمرونة.

الرشاقة :تستخدم صفة الرشاقة في تلك الحركات الدقيقة التي تؤدي بالعضلات الصغيرة مثل عضلات الأصابع واليدين وتظهر في الحركات الرياضية مثل التصويب نحو المرمى وتنطيط الكرة باليدين في كرة اليد وضرب الكرة بالرأس في كرة القدم، وترتبط صفة الرشاقة بعامل السرعة دائما مع دقة الأداء وسلامته.

ويعرفها (إبراهيم سلامة 1969) بأنها قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليمين وهناك تعريف آخر (عصام عبد الخالق 1972) بانها المقدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة كذلك التعديل السريع للعمل الحركي حتى يمكن ان تناسب مع تغيير متطلبات الموقف.

السرعة :تعني قدرة الرياضي على أداء حركات رياضية في اقصر زمن ممكن، وتدخل السرعة في حركات الأداء الرياضي جميعها وتقسّم إلى الأنواع الآتية:

1. سرعة الانتقال كالجري داخل الملعب.

2. سرعة الأداء وتتمثل في سرعة أداء أي من المهارات الرياضية.

3. سرعة رد الفعل وتمثل في قدرة الرياضي على سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي مثل الزميل والمنافس والكرة ومن ثم المقدرة على سرعة التصرف نتيجة تحركهم داخل الملعب.

التحمل :التحمل من الصفات المهمة والحيوية لكل ممارس لأنواع النشاط الرياضي والتي تتطلب الاستمرار في الأداء مدة طويلة.

وهو قدرة الرياضي على الاستمرار نشاط أو عمل معين لمدة طويلة دون الشعور بالتعب مع أتمام هذا النشاط بالإيجابية¹

¹ عصام عبد الخالق . الاعداد البدني .الحكيم الابراهيمى . القاهرة. 2003 ص 123

خلاصة:

تعد القدرة العضلية من أهم مكونات اللياقة البدنية ومن المتطلبات الأساسية للأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة والكرة اليد بصفة خاصة ومن العناصر الأساسية للوصول إلى المستويات العليا في كافة الأنشطة البدنية والرياضية. كما أن القوة الانفجارية من أهم الصفات البدنية الرئيسية والتي لا بد من توافرها في الأنشطة التي يتطلب أدائها الوثب العمودي مثل الوثب العالي والحواجز في مسابقات الميدان والمضمار والتصويب في كرة السلة وكرة اليد والإرسال والتمرير والضرب الساحق والصد في الكرة الطائرة وتحدث الزيادة في مسافة الوثب العمودي تبعة لتطوير القدرة العضلية فهي تحتل المرتبة الأولى بين ترتيب القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب الوثب العمودي .

الفصل الثالث:

كرة اليد ومتطلباتها

البدنية

تمهيد:

تعتبر كرة اليد من اكثر الالعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين ومشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها اثناء المنافسة وهي من الالعاب القديمة التي حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير وقد تطرقنا في هذا الفصل الي التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية من تطور كرة اليد في العالم وكذا الاعداد البدني في كرة اليد من حيث المفهوم والأقسام والمراحل والتخطيط.

1_3 مفهوم كرة اليد:

كرة اليد لعبة جماعية تلعب باليد وتجرى داخل ملعب خاص حيث يحاول من خلالها الفريق تسجيل اهداف داخل مرمى الخصم وفقا لقوانين معمول بها من طرف الفدرالية العالمية لكرة اليد¹

تاريخ كرة اليد:

1 _ كرة اليد اللعبة الشعبية التي اشتهرت خلال فترة وجيزة تعد من احدث الالعاب التي استخدمت فيها الكرة. وقد اكتشفت عن طريق الصدفة حتى استخدمها احد المعلمين في عملية التسخين للاعبين.

ويقول منير جرجس (1985) لم يتفق المؤرخون علي تاريخ بدء هذه اللعبة والبلد الذي بدأت فيه من المحتمل انها ظهرت في وقت واحد وفي عدة بلدان وفي صورة متقاربة ادرج معلم الجمباز الدنمركي (هولجر نلسن) عام 1889 م في برنامج عمله المدرسي لتلاميذ مدرسته اردروب لعبه تشابه كرة اليد الحالية. وبعد تسع سنوات اصدر (نلسن) كتيبا عن لعبته هذه كما كانت تشيكوسلوفاكيا قد مارست لعبة كرة اليد عام 1892 م على ملعب كرة القدم باسم (حزينا) وهذه التسمية مازالت تعرف بها كرة اليد في بعض البلدان الاوروبية كألمانيا وسويسرا، ثم اخذت اللعبة (حزينا) صبغة كرة اليد 7 افراد عام 1905 م أما دخول كرة اليد على صورتها الحالية فكان عام 1917م.

وبعد عدة سنوات ظهرت هذه اللعبة في السويد حيث اصدر معلم سويدي (ولدن) مجموعة قوانين تحت عنوان الالعاب في الطبيعة ومن ضمن هذه الالعاب ما يشابه كرة اليد الحالية كما مارست السويد عام 1919 م لعبة كرة اليد المشابهة الى حد بعيد مع كرة اليد (7 افراد) داخل الملاعب المغلقة.

وفي اوكرانيا ظهر ما يشبه لعبة كرة اليد عام 1910 م كما نقل السكان الجدد لقارة امريكا لعبة مماثلة لكرة اليد الحالية حيث اقيمت عام 1919 م في 'لوس أنجلوس' البطولة الرسمية الاولى لهم².

اما الفضل في بعث كرة اليد بصورتها الحديثة فيرجع الي المانيا ففي عام 1917 م فكر مدرس الجمباز 'ماكس هيزر' ببرلين في لعبة جديدة للاعبات سماها كرة اليد ولم يخطر علي بال احد ان هذه اللعبة ستأخذ طريقها في العالم الى ما وصلت اليه حاليا.

1 بن يحي صبرينة، سمات الشخصية وتقييم الاداء الرياضي التنافسي لدى لاعبي الرياضة الجماعية، اطروحة الدكتوراة، الجزائر، جامعة الجزائر، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. قسم علم النفس، قسم علم النفس وعلم التربية والارطوغفيا، 2014، الجزائر، ص81

2 احمد عريبي عودة، كرة اليد وعناصرها الاساسية، جامعة المستنصرية، عمان 2016، ص 17 .

وكانت اللعبة تمارس قبل ذلك عام 1915 م ضمن نشاط الجمناز باسم 'توربال' على ملعب مساحته 20م * 40 م وممرمين ابعاد كل منها 2 م * 5.2 م وأمامهما منطقة المرمي على بعد 4 م

ويرجع سبب تطور اللعبة الجديدة الي 'هيزر' اذ أراد وضع نشاط ضمن برنامج التدريب الشتوي للاعب الجمناز نوعا من التسخين بالنسبة للجو البارد داخل الصالات، ليساعدهم في نفس الوقت على اكتساب قوة دفع القدمين 'الارتقاء' التي تتطلبها حركات الجمناز ففكر في هذه اللعبة، وقد عمل 'ماكس هيزر' مع مدرس التربية الرياضية 'كارل شلنر' ببرلين في وضع القواعد الاساسية للعبة كرة اليد وكان ذلك في 29 اكتوبر 1917 م¹.

2_3 اقسام الاعداد البدني في كرة اليد:

ويقسم الاعداد البدني الي قسمين هما :

1 الاعداد البدني العام:

وهو المرحلة الاولى من مرحلة تهيئة اللاعب للمشاركة في المنافسات وتستمر هذه المدة من اربعة الي ستة اسابيع ويقوم المدرب فيها بعملية بناء عامة لجسم اللاعب واستخدام مختلف الطرائق لبناء قاعدة بدنية لدى الرياضي واستخدام طرائق التدريب كلها التي تساعد على الوصول الي الهدف بما فيها استخدام الانتقال مثلا لتنمية القوى العضلية وغيرها من الادوات لان الاعداد البدني العام هو القاعدة الاساس التي يركز عليها الاعداد البدني الخاص كذلك بقية انواع الاعداد الأخرى.

ويهدف الاعداد البدني العام الي اكتساب اللاعب الصفات البدنية وهي القوة والسرعة والمرونة والرشاقة وبناء قاعدة عريضة لغرض التهيئة الاساسية لبناء المستوى العالي².

2 الاعداد البدني الخاص:

هو المرحلة الثانية من اعداد اللاعب وتستمر هذه المرحلة من اربعة الي ستة اسابيع وتستند بشكل كبير الي المرحلة الاولى من مرحلة الاعداد ويتجه التدريب فيها الي التخصص بكرة اليد والعمل على تطوير اللياقة الخاصة مع مراعاة الاهتمام بتطوير اللياقة العامة وعدم اهمالها وفي هذه المرحلة يتم التركيز على تطوير المجاميع العضلية الاكثر استخداما في اللعبة وتطوير اللاعبين من خلال المباريات التجريبية على ظروف المباريات ومصاعبها.

ولما كانت كرة اليد تتطلب ان يكون اللاعب متمتعا باللياقة بدنية عالية فقد اصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة اليد احدى الاركان الاساسية في خطة التدريب اليومية و الأسبوعية والموسمية¹.

1 احمد عريبي عودة، المرجع نفسه، ص 18

2 احمد عريبي عودة. الاعداد البدني في كرة اليد، طبعة 2014، الاردن، مجمع العربي، 2014، ص 32.

3_3 مراحل الاعداد البدني في كرة اليد:

أ_ الفترة الإعدادية.

ب_ فترة المنافسات.

ج_ الفترة الانتقالية (الراحة الأيجابية).

أ_ الفترة الإعدادية:

إن لفترة التدريب الإعدادية أهمية كبيرة جدا بالنسبة لطول المدة الكلية للتدريب السنوي فطوال هذه الفترة يقوم المدربون ببناء الهيكل العام للإعداد البدني والفني والخططي والنفسي للرياضيين لتحضيرهم لفترة السباقات القادمة.

إن مدة فترة الإعداد يمكن أن تستمر ما بين 3-6 اشهر، ويمكن تقسيم هذه الفترة إلى مراحل متعددة تهدف كل منها إلى بعض الواجبات والأهداف المعينة وتتنقسم إلى²

_ مرحلة الاعداد العام:

وتهدف هذه المرحلة إلى ما يلي:

_ رفع مستوى العناصر البدنية والتهيئة الوظيفية القاعدية لأجهزة أجسام اللاعبين / اللاعبات من خلال الإعداد البدني العام الذي يتحول تدريجيا بنهاية هذه الفترة إلى الخاص.

_ تعلم المهارات الجديدة ومراجعة وتطوير المهارات المعلمة سابقا وربطها جزئيا بالمهارات. _ انجاز بعض جوانب الإعداد النفسي طويل المدى والتمهيد للإعداد النفسي قصير المدى.

ويراعي عند تخطيط مرحلة الإعداد العام زيادة حجم الحمل وانخفاض شدته مع فترات راحة طويلة نسبيا وكلما اقتربنا من المرحلة التالية (الاعداد الخاص) قل حجم التدريب وزادت شدته تدريجيا³.

مرحلة الإعداد الخاص:

وتهدف مرحلة الإعداد الخاص إلى ما يلي:

3 احمد عريبي عودة، مرجع نفسه، ص 33.

1 عبد الله حسين اللامي، الاسس العلمية للتدريب الرياضي، 2004، ص 141.

2 مفتي ابراهيم حمادي، التدريب الرياضي الحديث والتطبيق والقيادة، 1998، ص 287.

_ رفع مستوى الاعداد البدني الخاص وتحسين كفاءة الاجهزة الفسيولوجية لتتلائم مع الاداء الخاص بالرياضة التخصصية.

_ تطوير الاداء المهاري والوصول به الى الاداء مع ربطه باللياقة البدنية وخطط اللعب.

_ تعلم الخطط الجديدة وإجادة المعلم منها سابقا في اطار الاعداد الخططي وفي الرياضات الجماعية يتم التركيز ايضا علي نظم طرق اللعب.

_ الاعداد النفسي قصير المدى وربطه بالمواقف المنافسة.

_ ربط كافة انواع الاعداد بعضها مع بعض في اطار متكامل¹.

ب_ فترات المنافسة:

فترات المنافسة هي الفترة التي تقام خلالها مباريات الموسم التنافسي وتبدأ مع اول مباراة وتنتهي بعد اخر مباراة.

ويهدف التخطيط لفترة المنافسات الى الاحتفاظ بالمستوى العالي الذي وصل اليه اللاعب/اللاعبة خلال فترة الاعداد بمراحلها المختلفة والعمل علي تحقيق الفورمة الرياضية كما يمكن تفصيل أهداف الفترة فيما يلي

_ الوصول الى اعلى مستوى البدني والوظيفي للاعب/اللاعبة.

_ الوصول الى اعلى قمم مستوى الاداء المهاري وتطويره ليتلائم مع طبيعة المباريات.

_ الوصول الى اعلى قمم المستوى الخططي واستخدام المناسب منه طبقا لطبيعة المنافس وظروف المباراة.

_ الوصول الى اعلى قمم التفاعل النفسي مع المواقف المختلفة المتوقعة وغير المتوقعة².

وقد ذكر (اوزلين) ايضا من بين الاهداف العامة للتدريب في هذه الفترة ما يلي:

_ الاستمرارية في تحسين مستوى القابليات الحركية.

_ إتقان وتعزيز الاداء الفني للمهارات الخاصة باللعبة او الفعالية الممارسة.

_ تحسين وإتقان الأداء الخططي واكتساب خبرة السباق.

_ المحافظة على مستوى الاعداد البدني العام المتحقق في فترة الاعداد.

1 مفتي ابراهيم حمادي، نفس المرجع، ص 289

2 مفتي ابراهيم حمادي، مرجع سابق، 1998، ص 290.2008

_ تنمية المعلومات النظرية الخاصة باللعبة الممارسة لدى الرياضيين.

_ تحسين الانجاز الرياضي الى اعلى مستوى ممكن¹.

ج_ الفترة الانتقالية:

الفترة الانتقالية تشكل فترة الراحة الايجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السابقتين وفي نفس الوقت تشكل عملية الانتقال التدريجي الى فترات ومراحل تدريبية جديدة.

ويراعي في تلك الفترة الانخفاض التدريجي بحمل التدريب وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة المجهود المبذول في غضون الفترتين السابقتين ويستحسن ان تزيد هذه الفترة عن 4-6 اسابيع².

وهناك ثلاثة انواع من فترات الراحة الايجابية وهي

_ فترات الراحة الايجابية يستخدم خلالها وسائل الاعداد عام وكذا وسائل الاعداد الخاص بالنسبة بسيطة.

_ الانتقال المباشر الى التدريب الذي كان يؤدي في فترة الاعداد، أي الغاء الفترة الانتقالية.

_ راحة كاملة لمدة 4-6 اسابيع دون اداء أي نشاط رياضي سوا تمرينات حرة فقط.

ويهدف التخطيط للفترات الاستشفائية التقويمية الى ما يلي:

_ المحافظة على الحد الادنى من الاعداد البدني و المهاري والخططي.

_ انعاش الحالة النفسية للاعب/للاعبة بخفض التوتر وتقليل الشعور بالملل وتقليل الشعور بالفشل اذا ما تطلب الامر ذلك ورفع الروح المعنوية.

_ اجراء العمليات التقويمية الرئيسية لخطط التدريب من كافة الجوانب في ضوء النتائج المحققة ومستوى

اللاعب/اللاعبة.

_ التركيز في علاج الاصابات اذا ما وجدت³.

3_4 التخطيط في الاعداد البدني في كرة اليد:

3 محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط 3 ، 1998، ص 308.

1 محمد رضا ابراهيم . اسماعيل المدافعة. التطبيق الميداني وطرائق التدريب الرياضي. ط 1 . 2008

2 عبد الهادي جزيري، اثر برنامج التدريب مقترح بطريقة التدريب الدائري علي تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الاساسية لدى لاعبي كرة اليد صنف 17-19 سنة، اطروحة الدكتوراة، الجزائر، جامعة الجزائر 3، معهد العلوم وتقنيات نشاطات بدنية ورياضية، التدريب الرياضي، 2013، ص 54.

تعريف التخطيط :

قام المخططون في مجال التدريب الرياضي بتقسيم الوحدات التدريبية بصورة عامة الى دورات تدريبية ثلاثة صغيرة ومتوسطة وكبيرة لكل دورة من تلك الدورات اهدافها وحجمها وتشكيلاتها وبنائها ودينامييتها المميزة والتي ترتبط اساسا بكل من مواسم التدريب السنوية من ناحية ونظم المباريات ومستوى اللاعبين و الامكانيات المتاحة من ناحية اخرى.

وعلى ذلك يمكن تقسيم تلك الدورات الى :

أ_ الدورة التدريبية الصغرى.

ب_ الدورى التدريبية المتوسطة.

ج_ الدورة التدريبية الكبرى.

أ_ الدورة التدريبية الصغرى:

تسمي الدورة التدريبية الصغرى بدورة الحمل الاسبوعي حيث ترتبط ببرنامج ايقاعي اسبوعي وقد تطول الدورة حتى اسبوعين وقد تقل حيث تتمثل في يومان تدريبيين وبذلك يمكن اداء من 1-2 وحدة تدريبية في اليوم الواحد أي في حدود 3-12 وحدة تدريبية في كل دورة حسب طبيعة النشاط البدني الممارس ومستوى اللاعب والمستوى التدريبي وبذلك يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على موقعها داخل مواسم التدريب وهدف كل موسم من جهة وارتباطها بالدورة التدريبية المتوسطة من جهة اخرى حيث تعتبر مكونا اساسيا من مكوناتها هذا بالإضافة الي نوع الدورة. هل هي دورة اعداد ام دورة مسابقات ام دورة استشفاء كما يتم تشكيل حمل الدورة التدريبية الصغرى بناء على مستوى اللاعب وقدرته على تقبل أحجام تدريبية بشدة مختلفة وبذلك يعتبرها كل من هارا 1979 م وعلي البيك 1995 م من اهم الوحدات التدريبية لعملية التدريب حيث يتم تخطيط التدريب على اسس من تركيب الوحدات الصغرى والتي تسمح باستخدام امكانات اللاعب بالإضافة الى التوافق الجيد بين التعب واستعادة الشفاء للوصول الى التعويض الزائد وعلى ذلك فهي اساس بناء الدورات التدريبية المتوسطة والطويلة حيث يتشكل منها تلك الدورات¹.

ب_ الدورة التدريبية المتوسطة:

لقد تكلمنا عن الدورة الصغرى والتي تمثلها دورة الحمل الاسبوعية حيث تتمثل بإيقاع حيوي اسبوعي او اكثر او اقل حسب ظروف تشكيل حمل التدريب وبذلك يمكن تجميع عدد من تلك الدورات التدريبية الصغرى في حدود 3-6 دورات لتكون دورة تدريبية متوسطة والتي قد تتمثل في دورة الحمل الشهرية والتي تتلائم مع

1 بسطويسي احمد، اسس ونظريات لتدريب الرياضي، ليبيا.2008،ص 330.

الايقاع الحيوي الشهري للقدرات البدنية والوظيفية والنفسية والعقلية للاعب حيث يبدأ هذا الايقاع من 23 يوما وحتى 33 يوما (عن شفيبودا وآخرين) 1996 م.

وعلى ذلك تمثل الدورة المتوسطة جزءا اساسيا يتكرر بأشكال مختلفة متدرجة الشدة على مدار السنة التدريبية لتمثل في اجمالها الدورة التدريبية الكبرى والتي ترتبط بها مواسم التدريب المتعاقبة فبالنسبة لموسم الاعداد العام يمكن تمثيله في ثلاث دورات متوسطة كل دورة تتمثل في اربعة دورات صغرى هذا اذا ما تمثلت الدائرة المتوسطة في دورة حمل شهرية وكذلك موسم الاعداد الخاص هذا بالإضافة الي موسم المسابقات الاعدادية والرئيسية¹.

ج_ الدورة التدريبية الكبرى:

تمثل الدورة التدريبية الكبرى الموسم التدريبي السنوي وبذلك تسمى بدورة الحمل الكبرى السنوية حيث من دورات متوسطة والتي تمثل مواسم التدريب كموسم المنافسات وموسم الانتقال وبذلك تتكون كل دورة متوسطة من عدة دورات صغرى.

وقد تتكرر الدورة التدريبية الكبرى أربعة مواسم كاملة لتمثل الدورة التدريبية الأولمبية وبذلك يمكن تكرار الدورة التدريبية الأولمبية ذات الاربع دورات موسمية لدورتين اولمبيتين او ثلاث وحتى أربع دورات بهدف الاعداد الاولمبي طويل المدي.

حيث تبدأ مع اللاعبين من سن مبكرة وكما هو مطبق في كثير من الفعاليات الرياضية كالسباحة والجمباز وألعاب القوى.....الخ تلك الفعاليات المختلفة.

وقد تشمل السنة التدريبية عدة دورات تدريبية في الموسم الواحد والذي يحدده طبيعة ونظام المسابقات وبذلك فهناك السنة التدريبية بنظام الدورتين (احدهما شتوية والأخرى صيفية) ونظام الثلاث وحتى الخمس دورات حيث يختلف ذلك من فعالية لأخرى².

1 بسطويسي احمد، نفس المرجع، 2008 ، ص 349.

2 بسطويسي احمد، مرجع سابق، 2008، ص 354.

خلاصة :

ان المدرب قبل برمجة حصته التدريبية يجب ان يمر على كل ما تطرقنا اليه من أقسام المراحل والتخطيط فهي اساس الوصول بالرياضي الى اعلى المستويات وتتطلب ايضا معلومات واسعة من التجارب العملية حول ما تطرقنا اليه لان هذه المرحلة تسبق اي تنفيذ لعمل تدريسي.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

تمهيد:

_ تعتبر منهجية البحث واجراءاته الميدانية الخاصة به اهم خطوة في البحث العلمي التي يجب على الباحث ان يدركها ويتقن خطواتها حيث لا بد له ان يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة تجعل من بحثه دراسة منظمة بالإضافة الى الوسائل الاحصائية المعتمدة في تفريغ وتنظيم النتائج.

4_1 الدراسة الاستطلاعية:

لقد تم تقسيم الدراسة الاستطلاعية بثلاث خطوات هي:

أ_ **الخطوة الاولى:** كانت تدور حول بداية المشروع منذ توجيه وإرشاد الاستاذ المشرف حتى الوصول الى الصيغة النهائية لموضوع البحث في منتصف شهر ديسمبر 2018 م.

ب_ **الخطوة الثانية:** ركزت على جمع المعرفة الادبية من خلال الاطلاع على أدبيات الدراسة وكذا التعرف على الاختبارات الموضوعية وذلك بهدف تفقد الاجهزة والأدوات التي تساعدنا في اجراء الاختبارات الميدانية وكانت من نهاية شهر ديسمبر الى غاية شهر مارس 2019

ج_ **الخطوة الثالثة:** وجاءت على مرحلتين من بداية شهر أفريل حيث تم اختيار اداة الدراسة المناسبة بالاتفاق مع المشرف وكذا استمارة ترشيحي السادة الخبراء من أساتذة ودكاترة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة اكلي محند أولحاج بالبويرة

المرحلة الثانية وهي مرحلة التطبيق الفعلي لأداة الدراسة على العينة المختارة.

ولقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من معرفة ما يلي.

_ معرفة حجم المجتمع الاصيلي للدراسة.

_ معرفة مدى صلاحية وتناسب ادوات الدراسة(اختبارات).

_ جمع وتحصيل المعلومات والإحصائيات بطريقة دقيقة.

4_2 المنهج المتبع:

ان اختيار منهج البحث يعتبر من اهم المراحل في عملية البحث العلمي اذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة مدى مستوى لاعبين كرة اليد.

_ فأن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة او موقف معين او مجموعة من الافراد او مجموعة من الاحداث او مجموعة من الاوضاع¹.

_ ويعرف المنهج الوصفي ايضا بأنه مجموع اجراءات البحث التي تتكامل لوصف الظاهرة او الموضوع

اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها

والوصول الى النتائج.

_ ويعد المنهج الوصفي من احسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك ان المستجوبون يجدون كل الحرية في

التعبير عن ارائهم وزيادة عن هذا طبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

¹ حسين عبد الحميد رشوان . في **مناهج العلوم** . مؤسسة شباب الجامعة الاسكندرية. مصر 2003 م ص 66.

4_3 مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الاحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحية والترويحية في معظم الحالات على الافراد، والذي يمكن تحديده على أنه الاشياء التي تمتلك الخصائص او السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الاحصائي.

ومن الناحية الاصطلاحية. هو تلك المجموعات الاصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس . فرق. تلاميذ. كتب. سكان أو أية وحدات أخرى)¹.

الرقم	الفرق	U15
		ذكور
01	أولمبيك الرافور	/
02	أولمبي سور الغزلان	/
03	شباب مستقبل امشدالة	/
04	مولودية البويرة	/
05	شباب سور الغزلان	/
06	وفاق الاخضرية	/
07	الاتحاد الرياضي لبلدية القادرية	/
08	وفاق البويرة	/
09	الجمعية الرياضية لبلدية الشرفة	/
10	امل عين بسام	/
11	امل ثالوين	/
12	النادي الرياضي للهواة اغبالو	/

4_4 عينة البحث وكيفية اختيارها:

ان العينة هي النموذج الاول الذي يعتمد عليه الباحث لانجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية فهي جزء من الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تكون ممثلة للمجتمع البحث.

¹ عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيان . مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر. 1995 ص 56.

_ اذن العينة هي جزء معين او نسبة معينة من أفراد المجتمع الاصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله. ووحدات العينة تكون اشخاصا كما تكون احياء او شوارع او مدن او غير ذلك¹.

_ ينظر الى العينة على انها جزء من الكل او بعض من جمع وتتلخص فكرة دراسة العينات في انه اذا كان هدفنا الوصول الى تعميمات حول ظاهرة معينة².

_ في بحثنا شملت العينة جزء من مجتمع الدراسة على مستوى رياضيين كرة اليد وقمنا بالاختيار بطريقة عشوائية حيث اعطاء جميع افراد مجتمع الدراسة فرصة متكافئة ومتساوية ولم تخص العينة بأي خصائص او مميزات وذلك لسببين هما.

_ العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الافراد لأنها لا تؤخذ اي اعتبار او تميز او اعفاء او صفات اخرى غير التي حددها الباحث.

_ اختيار العينة العشوائية عن طريق القرعة، حيث وضعنا 12 قضاة بها 12 فريقا، فوق اختيارنا على فريق أولمبي صور الغزلان والذي يضم 26 لاعبا، وهو ما يمثل عينة بحثنا.

4_5 الادوات المستخدمة في البحث:

_ لكل دراسة او بحث علمي مجموعة من الادوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول ان يلجأ الى الادوات التي توصله الى الحقائق التي يسعى اليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا اعتمادا على الادوات التالية.

الاختبارات. وهي مجموعة من الاسئلة او المشكلات او التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارف او القدرات او الاستعدادات والغاية من استعمال الاختبارات في بحثنا تمكن من تسجيل نتائج اللاعبين لمعرفة مستواهم البدني والمهاري وتعتبر هذه الوسيلة المثلى في موضوع بحثنا.

وهذه الاختبارات هي.

اختبار للياقة البدنية 30 م:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى.

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

¹ رشيد زرواتي. **مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية**، ط 1. دار الهدي عين مليلة. الجزائر 2007 م ص 334

² رجا وحيد دويدري **البحث العلمي. اساسيات النظرية وممارساته العلمية**. دار النشر المعاصر. دمشق. سوريا بدون تاريخ ص 305.

مستوى اختيار السرعة 30 م

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

الجدول رقم (1) يمثل مستويات اختبار السرعة 30 م¹.

_ اختبار المرونة:

_ اختبار ثني الجذع من الوقوف.

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري ومطاطية عضلات خلف الفخذ.

وصف الاختبار: يتم الاختبار باستخدام منضدة مثبت عليها مسطرة مرقمة ونقطة الصفر تكون على حافة المنضدة ومن وضع الوقوف دون ثني الركبتين يثني الجذع للأسفل ببطء محاولا تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني للأسفل.

مستويات اختبار ثني الجذع من الوقوف

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

الجدول رقم (2) يمثل مستويات اختبار ثني الجذع من الوقوف².

_ اختبار الوثب العمودي.

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

¹ سعدي عبد المجيد. تحديد المستوى البدني والمهاري من خلال بطارية الاختبار للاعبين كرة اليد. معهد العلوم وتقنيات نشاطات بدنية رياضية. تدريب الرياضي. البويرة. 2015 م ص 64

² سعدي عبد المجيد. تحديد المستوى البدني والمهاري من خلال بطارية الاختبار للاعبين كرة اليد. نفس المرجع ص 65.

مواصفات الاختبار: يقف المختبر باحدى جانبيه مواجه الحائط. والكعبين مع مسك الطباشير. بيده القريبة من الحائط مع الاحتفاظ بكعبيه في الارض. ويضع العلامة بطباشير على الحائط في اعلى مكان تصل اليه الطباشير التي بين يده.

_ يقوم المختبر بثني ركبتيه مع الاستمرار في رفع يده الى الاعلى.

_ يقوم المختبر بالوثب لأعلى قدر استطاع ويضع العلامة الأخرى بنفس اليد في المكان الذي يصل اليه بالقفز.

مستويات اختبار الوثب العمودي:

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

الجدول رقم (03) يمثل مستويات الوثب العمودي¹

4_6 مجالات البحث:

المجال المكاني: اجري البحث في قاعة متعددة الرياضات الخاصة بالنادي

المجال الزماني: انقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة الى مرحلتين هما.

المرحلة الاولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في انجازه في الفترة امتدت من (نهاية شهر فيفري الى غاية نهاية شهر أفريل 2019 م.

المرحلة الثانية: قسم خاص بالجانب التطبيقي امتد من (منتصف شهر افريل الى غاية نهايته سنة 2019 م).

المجال البشري شملت العينة لاعبي كرة اليد لفريق اولمبي صور الغزلان ولقد بلغ عددهم 26 لاعب

4_7 حدود الدراسة:

متغيرات البحث:

_ استنادا الى فرضيات البحث تبين لنا انه هناك متغيرين الاول مستقل والثاني تابع

المتغير المستقل: هو العلاقة بين السبب والنتيجة اي العامل المستقل الذي من خلاله قياس النواتج.

¹ سعدي عبد المجيد. تحديد المستوى البدني والمهاري من خلال بطارية الاختبار للاعبي كرة اليد. نفس المرجع ص 65.

وفي موضوعنا المتغير المستقل هو **المستويات المعيارية**.

المتغير التابع: هو الذي يوضح النتائج او الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل او الظواهر التي يسعى الباحث الى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل¹.

وفي موضوعنا المتغير التابع هو: **الصفات البدنية**.

8_4 وسائل التحليل الاحصائي:

_ لكي يتسنا لنا التعليق والتحليل عن لنتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الاحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي حصلنا عليها من خلال الاختبارات البدنية الى ارقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق اتباع القاعدة الثلاثية المعروفة:

ب

$$\text{س} \longleftarrow 100\%$$

$$\text{ع} \longleftarrow \text{X}$$

حيث ان:

(X). النسبة المئوية (ع) عدد التكرارات (س) عدد افراد العينة .

ثم تحويل هذه النسب المئوية الى زوايا تمثل في دوائر نسبية

$$360 \longleftarrow 100\%$$

$$\text{y} \longleftarrow \text{x}\%$$

9_4 طريقة التجزئة النصفية لحساب معامل ثبات الاختبار:

¹ جبالي رضوان .درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط. جامعة الجزائر. 2008. ص 94.

_ ويمكن تقدير ثبات درجات الاختبار او المقاس عن طريق التطبيق لمرة واحدة فقط في هذه الطريقة يطبق الاختبار على مجموعة واحدة من المفحوصين ثم يجزأ الاختبار او المقياس الى نصفين.

معادلة بيرسون لحساب ثبات نصف الاختبار:

$$r = \frac{n \cdot \text{مج س ص} - \text{مج س} \cdot \text{مج ص}}{n}$$

$$= 1$$

$$\sqrt{[(\text{مج س})^2 - (\text{مج س} \cdot \text{مج ص})] [(\text{مج ص})^2 - (\text{مج س} \cdot \text{مج ص})]}$$

مج س ص يمثل حاصل ضرب درجات الاعداد الفردية في الزوجية.

مج س * مج ص يمثل مجموع درجات الاعداد الفردية س في مجموع درجات الاعداد الزوجية ص.

مج س² مربعات درجات الاعداد الفردي.

مج ص² مربعات درجات الاعداد الزوجية.

معادلة سييرمان. براون لتصحيح معامل ثبات نصف الاختبار.

$$r_1 * 1$$

$$= r$$

$$r_1 + 1$$

معامل صدق الاختبار ويحتسب كالآتي:

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

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية بعدما بدأنا الشروع في انجاز التحليل والمناقشة والاستنتاجات وتهيئة بواسطة المعطيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القادمة بمعلومات مسبقة و لازمة في هذا الميدان حيث وضعنا في مستهل المنهج المتبع في الموضوع ووصفنا ادوات وتقنيات البحث والوسائل الاحصائية وكذا المعالجة الجيدة للمعطيات.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد عملية جمع النتائج وعرضها سنقوم في هذا الفصل بتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها من الدراسة الميدانية التي اجريت علي عينة البحث وبطريقة علمية منظمة حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة من طرف اللاعبين الذين طبقت عليهم الاختبارات البدنية لتحديد مستواهم ، ومعالجة هذه النتائج معالجة احصائية وتقديم تحليل مفصل لهذه النتائج.

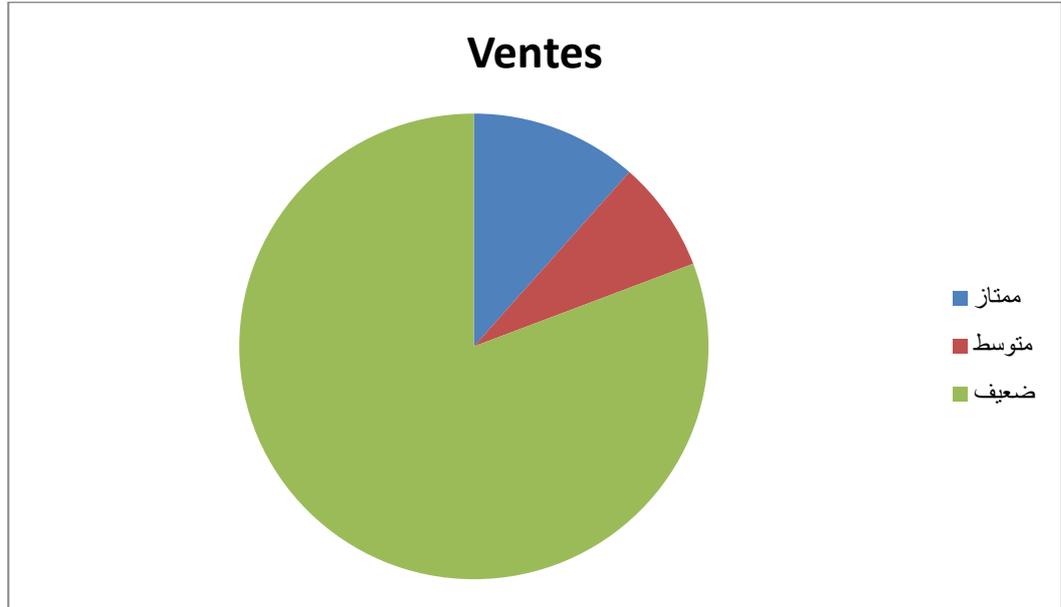
1_5 عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

اولا. اختبار الوثب العمودي.

غرضه: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

المستوي	العدد	النسبة %
ممتاز	3	11.53 %
متوسط	2	7.69 %
ضعيف	21	80.76 %
المجموع	26	100 %

الجدول رقم (4) يمثل نتائج اختبار الوثب العمودي.



الدائرة النسبية رقم (1) تمثل نتائج اختبار الوثب العمودي.

العرض و التحليل:

_ تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة وتكون هذه المقاومة في جسم اللاعب نفسه او المنافس او الكرة او الاحتكاك سواء مع المنافس او ارضية الملعب. وتعد القوة العضلية برأي الكثير من الخبراء اساس كل تقدم في الاداء الرياضي.

ومن اهم المتطلبات حركة لاعب كرة اليد ان تكون قوية وسريعة سواء في الدفاع او الهجوم او في الوثب عاليا لغرض التصويب نحو الهدف من قوة الجدار الدفاعي او الكفاح المستمر لاستخلاص الكرة من اللاعب المنافس وهذا كله يحتاج الى قوة كبيرة ومجهود عضلي قوي جدا.

_ فمن خلال الجدول أعلاه والدائرة النسبية ، نلاحظ ان اللاعبين الذين يتميزون بمستوى ضعيف تقدر نسبتهم ب 80.76% وهي اكبر نسبة مسجلة مقارنة بباقي المستويات يليها اللاعبين ذو مستوى ممتاز بنسبة 11.52% بينما اللاعبين ذو مستوى متوسط قدرة نسبتهم ب 7.69% وهي اضعف نسبة مقارنة بالنسب الاخرى.

الاستنتاج:

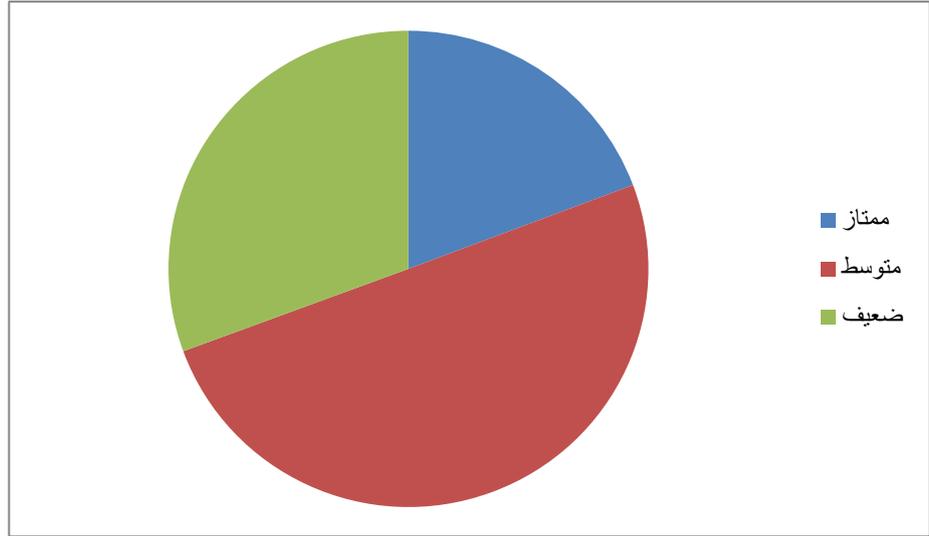
_ يعد هذا الاختبار من اهم المعايير العلمية المقننة التي يجب على المدرب الاعتماد عليها لتقديم نتائج علمية ودقيقة كما تفسر لهم وتساعدهم على معرفة مختلف قدرات اللاعبين ومدى الفروق بينهم. حيث نجد من خلال تطبيقنا هذا الاختبار على عينة البحث من تحصل على تقدير متوسط و ممتاز وضعيف فبتالي تحديد المستوي البدني لهذه الصفة تحديدا دقيقا وقد بين لنا نتائج الاختبار العدد الاكبر من اللاعبين يتمتعون بمستوي ضعيف.

ثانيا. اختبار الجري لمسافة 30 م.

الغرض منه: قياس السرعة القصوى.

المستوي	العدد	النسبة %
ممتاز	5	19.23 %
متوسط	13	50 %
ضعيف	8	30.70 %
المجموع	26	100 %

الجدول رقم (5) يمثل نتائج اختبار الجري لمسافة 30 م.



الدائرة النسبية رقم (2) تمثل نتائج اختبار الجري لمسافة 30 م

_ العرض و التحليل:

_ ان السرعة في المجال الرياضي تعتبر من القدرات البدنية الهامة والأساسية في تحسين وتقدم المستوى في كثير من الفعاليات والألعاب المختلفة حيث يتفق العلماء في ان السرعة من المكونات الأساسية للأداء الحركي في لعبة كرة اليد وتعد من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر على نتيجة المباراة كما تعتبر احد عوامل نجاح المهارات الحركية.

ولقد تبين لنا من الجدول اعلاه والدائرة النسبية ان اللاعبين ذو المستوى المتوسط قدرة نسبتهم ب 50 % وهي نسبة الاكبر مقارنة بمستوى الضعف الذي قدر ب 30.76 % في حين قدرة نسبة اللاعبين ذو المستوى الممتاز ب 19.23 % وهي اقل نسبة في نتائج هذا الاختبار.

الاستنتاج:

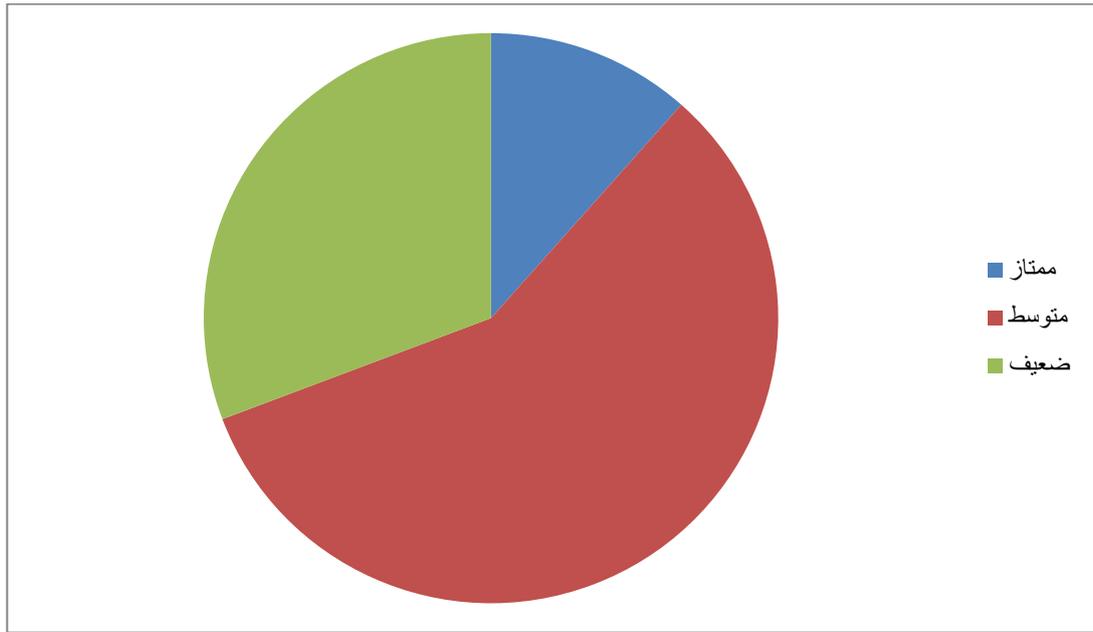
ساعدتنا هذه الاختبارات في تحديد المستوي الحقيقي لكل لاعب بطريقة علمية منظمة بعيدا عن طرق العشوائية كما ان يجب على المدربين معرفة اللاعبين الذين يتميزون بهذه الصفة البدنية فالنتائج التي حققها اللاعبون تبين الفروق الفردية في القدرة البدنية من خلال الدرجات المتحصل عليها.

ثالثا. اختبار ثني الجذع من الوقوف الى الامام.

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري.

المستوى	العدد	النسبة %
ممتاز	3	11.53 %
متوسط	15	57.69 %
ضعيف	8	30.76 %
المجموع	26	100 %

جدول رقم (6) يمثل نتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف.



الدائرة النسبية رقم (3) تبين نتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف.

العرض و التحليل:

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

ان الدائرة النسبية تمثل لنا نتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف للاعبين. حيث قدرت نسبة اللاعبين ذو المستوى المتوسط ب 57.69 % بينما اللاعبين الذين تتميز قدرتهم بضعف نسبتهم 30.76 % في حين سجلت نسبة اللاعبين ذو المستوى الممتاز ب 11.53 %

الاستنتاج:

_ نستنتج من خلال ما سبق انه بتطبيق مثل هذا الاختبار يتوصل المدرب الى تحديد المستوى لديهم بكل صدق وموضوعية وبطريقة علمية. دون الاعتماد على الطرق العشوائية والغير منظمة لذا ننصح المدربين على استعمال مثل هذا الاختبار لتحديد مستوى اللاعبين.

2_5 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

من خلال الدراسة التي قمنا بيه قصد معرفة نجاح دراستنا في تحديد المستوى البدني للاعب كرة اليد فئة اشبال قمنا بطرح ثلاث اسئلة جزئية متفرعة عن التساؤل العام ثم اقترحنا ثلاث فرضيات لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني.

_ مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الاولى:

تعرض النتيجة:

بعد عرض وتحليل نتائج الاختبار السرعة الذي طبق على فريق كرة اليد صنف اشبال تم الوصول الى ان (مستوى الاداء البدني في صفة السرعة للاعب كرة اليد فئة اشبال متوسط وبناء على مختلف النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (5) والمؤكدة بطريقة احصائية علمية : فأنا

نثبت بأن الفرضية لم تتحقق وتؤكد بأن المستوى اللاعبين ضعيف من ناحية السرعة وهذا التطابق الكبير يقودنا الى القول بان الفرضية الجزئية الاولى لم تتحقق.

ويفسر سبب عدم وجود مستويات معيارية في صفة السرعة الى أن بعض المدربين يجهلون اهمية صفة السرعة في البرامج التدريبية والتي تعتبر من اهم الصفات البدنية التي يجب على المدرب ان يقوم ببرمجة علمية من اجل تطوير هذه الصفة والتي تعتبر ايضا صفة ضرورية في كرة اليد.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة سعدي عبد المجيد (2014/2015) التي اشارت في تحديد المستويات البدنية والمهارية من خلال بطاريات اختبارات للاعب كرة اليد تبين ان مستوى اللاعبين في كرة اليد معظمهم يتمتعون بمستوى ضعيف كما ان نتائج بحثنا كانت مشابهة لنتائج هذا البحث كذلك دراسة بوحاج مزيان (2008 / 2007) التي تطرق الى عملية التقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطاريات اختبارات اثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف اواسط ودراسة بن قوة علي (2004/2003) تحت عنوان تحديد المستويات المعيارية لبعض المهارات الاساسية عند لاعبي كرة القدم (15/14 سنة) والتي كانت كلها توحى بتدني اللاعب المحلي.

مناقشة مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية التي تنص على:

يوجد مستويات معيارية لصفة القوة للاعب كرة اليد صنف اشبال.

بعد عرض وتحليل نتائج اختبار القوة الذي طبق على فرق كرة اليد صنف اشبال تم الوصول الى ان (مستوى الاداء البدني في صفة القوة ضعيف للاعب كرة اليد صنف اشبال) وبناء على مختلف النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (4) والمؤكدة بطريقة علمية فأنا

نثبت بان الفرضية لم تتحقق وتؤكد بان مستوى اللاعبين في صفات القوة ضعيف جدا.

ويفسر سبب عدم وجود مستويات معيارية في صفة القوة الى طبيعة البرنامج التدريبي للمدرب والتزام اللاعب به كما قد يكون الى سبب عدم اتباع نظام غذائي يسمح بتطوير هذه الصفة لان تدريبات القوة اذا ما كان بعدها اتباع حمية غذائية وفق الاسس العلمية فلا يكون تطور لهذه الصفة.

وتتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة ناجي فالح شبلي (2010/2011) تحت عنوان تصميم وتقنين اختبارات لبعض القدرات البدنية والحركية لطلاب مدارس الثانوية في بغداد بأعمار (13 - 18) سنة التي اشارت الى ان المستويات المعيارية لصفة السرعة عند الطلاب و كذا نتائج دراسة لطيفة محمد 2007 في رسالتها وضع بطاريات الاختبارات لقياس الاستعداد البدني والمهاري لكرة اليد لتلاميذ المرحلة السنية 9-12 سنة بشعبة الزاوية بالجمهورية العربية السورية ودراسة بن برنون عثمان (2006-2007) في تحديد درجات المعيارية من خلال بطارية الاختبارات لتقويم بعض المهارات في الالعاب الجماعية (كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة) فنجد ان هذه الدراسات قد اثبتت المستوى المتدني للاعب الجزائري.

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على:

توجد مستويات معيارية لصفة المرونة لدى لاعبي كرة اليد U15.

انطلقت الفرضية الجزئية الثالثة بان للاعب كرة اليد صنف اشبال يتمتعون بصفة المرونة ومن خلال القراءة السابقة واستنادا على النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (6) والمؤكدة بطريقة احصائية وعلمية فاعنا توصلنا بأن مستوى الاداء البدني لصفة المرونة للاعب كرة اليد صنف اشبال متوسط ومن هنا نستخلص بأن الفرضية تتحقق.

يفسر توصلنا الى نتائج ايجابية في صفة المرونة الى ان المدرب يركز بشكل كبير على تمارين التمديدات قبل بداية حصته التدريبية .

وتتفق نتائج بحثنا مع دراسات اخرى مثل بوحاج مزيان (2006-2007) عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطاريات الاختبارات أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف اواسط (16-17) سنة ودراسة بن قوة علي

تحت عنوان تحديد المستويات المعيارية لبعض المهارات الاساسية عند لاعبي كرة القدم (14-15) سنة ودراسة بن برنو عثمان (2006-2007) تحت عنوان تحديد الدرجات المعيارية من خلال بطاريات الاختبارات لتقويم بعض المهارات الاساسية في العاب الجماعية (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة)

مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

_توجد مستويات معيارية لصفة السرعة والقوة والمرونة للاعبي كرة اليد U15.

انطلقت الفرضية العامة بان لاعب كرة اليد يتمتع بصفة المرونة والقوة والسرعة لكن بعد مناقشة النتائج تبين ان لاعب كرة اليد ضعيف من الناحية البدنية خاصة في السرعة والمرونة وهاذا ما تبينه النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (4) و (5) لكن نجد ان لاعبي كرة اليد يتمتعون بصفة المرونة وهاذا ما تبينه النتائج المتحصل عليها في الجدول.

ويفسر توصلنا الى المستوى المتدني في صفة القوة والسرعة الى الاهمال الكبير من المدربين في الاعداد البدني وعدم اعطاء هاذ الاخير الوقت الكافي من التدريب وفق ما هو مبرمج له كما اننا نفسر تواجد مستوى جيد في صفة المرونة يكون راجع الى حركات الامداد التي يركزون عليها المدربون عقب كل تسيخينات.

وتتطابق دراستنا مع دراسة بوحاج مزيان (2007-2008) عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطاريات الاختبارات اثناء الانتقاء لاعبي كرة القدم صنف اشبال التي أشارت الى أهمية عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال مجموع اختبارات بدنية ومهارية تحدد بواسطة بطارية اختبارات ودراسة بن قوة علي (2003-2004) تحديد المستويات المعيارية لبعض المهارات الاساسية عند لاعبي كرة القدم (14-16) سنة التي توصلت الى تحديد مستويات معيارية من خلال مجموع اختبارات لتحديد المهارات الاساسية لكرة القدم فئة (14-16) سنة وكذا دراسة بن برنون عثمان (2006-2007) تحديد الدرجات المعيارية من خلال بطارية الاختبارات لتقويم بعض المهارات الاساسية في الالعاب الجماعية (كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة، كرة الطائرة)

مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

الفرضية	صياغتها	النتيجة
الفرضية الجزئية الأولى	يوجد مستويات معيارية لصفة السرعة للاعبين كرة اليد صنف اشبال	لم تتحقق
الفرضية الجزئية الثانية	يوجد مستويات معيارية لصفة القوة للاعبين كرة اليد صنف اشبال	لم تتحقق
الفرضية الجزئية الثالثة	يوجد مستويات معيارية لصفة المرونة للاعبين كرة اليد صنف اشبال	تحققت
الفرضية العامة	يوجد مستويات معيارية لصفة السرعة والقوة والمرونة للاعبين كرة اليد صنف اشبال	تحققت

الجدول رقم (7) يمثل مقابلة النتائج بالفرضيات

من خلال الجدول رقم (7) يتبين لنا ان الفرضيات الجزئية الثلاثة لم تتحقق. وهذا ما اثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال نتائج الاختبارات المطبقة على عينة الدراسة.

وفي الاخير يمكننا القول بان الفرضيات لم تتحقق وهذا بعدما جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تمكنا من معرفة وتحديد المستوى البدني للاعب كرة اليد صنف اشبال وذلك من خلال فرز نتائج اللاعبين المسجلة من خلال الاختبارات البدنية وتنظيمها وإعطاء تقديرات مناسبة لها ومن خلال دراستنا المتواضعة والتي ناقشنا فيها الفرضيات توصلنا الى مستوى اللاعب الجزائري وتبين لنا مستواه بطريقة علمية مقننة فيجب على المدرب بأن يعطي اهتماما كبيرا لهاذه الاختبارات وفائدتها لمعرفة وتطوير الصفات البدنية للاعب كرة اليد.

الاستنتاج العام:

في ضوء فرضيات البحث وأهدافه وحدود ما أظهرته النتائج الدراسية والعينة التي اختبرت لتمثيل المجتمع الأصلي وبناء على النتائج المتوصل إليها بهدف إيجاد حل للمشكلة التي تمثلت في التعرف على المستوى البدني للاعب كرة اليد فئة اشبال تمكنا فعلا من خلال تطبيقنا لمجموعة من الاختبارات البدنية على لاعبي كرة اليد من تحديد مستوى كل لاعب بصورة دقيقة وواضحة واستنتجنا من خلال الدراسة الاستطلاعية ان اغلب المدربين يعتمدون على الطرق العلمية في تحديد مستوى اللاعبين بل يعتمدون على الطرق العشوائية مثل الملاحظة في التعرف على مستوى لاعبيهم وهذا ما أثبت ايضا على ان البرنامج التدريبي ايضا غير مبني على الاسس العلمية.

وفي الاخير ننصح مدربي كرة اليد بالاعتماد على الطرق العلمية في تحديد ومعرفة المستوى لدى اللاعبين وذلك بغية التحلي بالصدق والموضوعية والابتعاد عن الطرق العشوائية التي ليس لها معني وتساهم بنسبة كبيرة في تدني مستوي اللاعبين ومن هنا نستخلص بأن تطبيق الاختبارات المبنية على الاسس العلمية يساعد على معرفة المستوى الحقيقي للاعب كرة اليد وهو اساس ايضا في بناء البرنامج التدريبي.

خاتمة

يعد التقدم الذي عرفته كرة اليد الحديثة راجع بالاساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب، ولا يتسنى ذلك الا من خلال توفير وبناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، ويكون فيها المدرب هو الحجر الاساس 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 واعداد اللاعبين.

فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية وسليمة التي تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الوسيلة الوحيدة بوصول الاعبين 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 مالم 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 وجيد من ناحية المرونة ، بالإضافة إلى أن أغلب المدربين يعتمدون في تحديد المستوى البدني للاعبين على الملاحظة الميدانية والمقابلات التنافسية والخبرة الذاتية، الامر الذي يبرز عشوائيتهم في العمل والذي لا يستند لاسس ومعايير علمية ، وفي الاخير يمكن القول أن الصورة قد اتضحت، إذا ما أراد المدربون النهوض برياضة كرة اليد من خلال عناصر تتمتع بكافة مقومات النجاح على جميع الاصعدة 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، فالمدرّب البيداغوجي المدرك لعمله يعمل بأهمية الاختبارات ونجاحتها في تقييم وتطوير مستوى اللاعبين في إطار علمي يرمي إلى ترسيخ مبادئ العمل البيداغوجي المنظم.

اقتراحات وفروض مستقبلية.

لقد توصلنا من خلال بحثنا هذا الى بعض الاقتراحات التي نأمل ان تكون حلول مستقبلية والتي نأمل ايضا ان تمثل بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال من عدة جوانب وزوايا. ويمكن حصرها فيما يلي:

- _ ضرورة الالتزام بتطبيق اختبارات لتحديد وقياس المستوى البدني للاعبي كرة اليد.
 - _ ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بالأسلوب العلمي.
 - _ توصي بضرورة تعميم هذه الدراسة على الفئات الأخرى.
 - _ وضع مستويات معيارية موحدة للاعبي كرة اليد حتى تكون مرجع للعمل الميداني.
 - _ الاعتماد على المعايير لما لها من الفائدة في تحديد قدرات اللاعبين ومستوياتهم.
 - _ الابتعاد عن طرق العشوائية في تحديد المستوى البدني للاعب كرة اليد.
 - _ ضرورة بأن يكون المدرب واعي بأهمية الاختبارات.
- وفي الأخير يجب على جميع المدربين الاعتماد على الطرق العلمية في تحديد مستوى اللاعبين فهي تساعدهم في الرفع بالمستوى العام للاعبين ورياضيين كرة اليد.

البيبايوغرافيا

البيليوغرافيا

مراجع باللغة العربية

1. اعداد جميل نصيف: موسوعة الالعب الرياضية المفضلة، ط1، دار الكتب العلمية، 1993.
2. إبراهيم مروان، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر، عمان، الأردن، 1992.
3. إيمان حسين، محاضرات التقويم والقياس في التربية البدنية: شبكة لأنترنيت، الأكاديمية الرياضية العراقية
4. الصادق صادق جعفر، مقالة منشورة، الأكاديمية الرياضية العراقية، بغداد، العراق، 2008.
5. احمد علي خليفة، التقويم والاختبارات ، قسم التربية البدنية.
6. الدكتور احمد العربي عودة. الاعداد البدني في كرة اليد. ليبيا. مجمع ذات العماد، 2008.
7. احمد عريبي عودة، كرة اليد وعناصرها الاساسية، جامعة المستنصرية، عمان 2016.
8. احمد عريبي عودة. الاعداد البدني في كرة اليد، طبعة 2014، الاردن، مجمع العربي، 2014.
9. بسطويسي احمد، اسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
10. بسطويسي احمد عباس صالح، طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية، ط3، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1997.
11. بن قوة علي، تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية عند لاعبي كرة القدم ناشئين 14_16 سنة ، رسالة دكتوراه ، منشورة ، جامعة الجزائر ، 2003_2004 .
12. بن يحي صبرينة، سمات الشخصية وتقييم الاداء الرياضي التنافسي لدي لاعبي الرياضة الجماعية، اطروحة الدكتوراه، الجزائر، جامعة الجزائر ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. قسم علم النفس، قسم علم النفس وعلم التربية والارطغوفيا، 2014.
13. بسطويسي احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي، ليبيا. 2008.
14. توماجور خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع: بيروت، لبنان، 2000.
15. جبالي رضوان .درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط. جامعة الجزائر. 2008.
16. حسانين محمد صبحي.
17. حسانين محمد، طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، مصر، 1987.

18. حنفي محمود مختار، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر لعربي، دون طبعة مدينة نصر، القاهرة، دون سنة.
19. حسين عبد الحميد رشوان . في مناهج العلوم . مؤسسة شباب الجامعة الاسكندرية. مصر 2003 .
20. رشيد زرواتي. مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 1. دار الهدي عين مليلة. الجزائر 2007 .
21. رجاء وحيد دويدري البحث العلمي. اساسيات النظرية وممارساته العلمية. دار النشر المعاصر. دمشق. سوريا بدون تاريخ
22. سلمان الجنابي، الدرجات والمستويات المعيارية، المحاضرة رقم 05، جامعة الكوفة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق، 2016.
23. سامي محمد محلم، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن، 2000.
24. سيد عبد جواد.العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في كرة الطائرة .بحوث مؤتمر الرياضة للجميع.القاهرة.جامعة حلوان1984.
25. سعيدي عبد المجيد. تحديد المستوي البدني والمهاري من خلال بطارية الاختبار للاعبين كرة اليد. نفس المرجع
26. صالح محمد علي ابو جادو، علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة، دار المسيرة والتوزيع:مصر،2007.
27. صادق جعفر، تقويم أداء الفني للمنتخب الوطني العراقي، رسالة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 2001.
28. عبد الهادي حريزي، اثار برامج التدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري علي تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لدي لاعبي كرة اليد، اطروحة الدكتوراة، الجزائر، جامعة الجزائر 3 ،معهد العلوم وتقنيات نشاطات بدنية ورياضية،تدريب الرياضي، 2013.
29. عدس عبد الرحمان، مبادئ الاحصاء في التربية وعلم النفس(الاحصاء الوصفي)، ط5، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 1999.
30. عبد اللطيف، منهج مقترح في الكيمياء للمرحلة الثانوية العامة في ضوء مستويات معيارية مقترحة .
31. عبد اللطيف، منهج مقترح في الكيمياء للمرحلة الثانوية العامة في ضوء مستويات معيارية مقترحة، رسالة جامعة عين الشمس، غ منشورة، كلية التربية، مصر.

32. علام صلاح الدين محمود، القياس والتقويم التربوي والنفسي (أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
33. . عماد غصاب عباينة، الاختبارات محكية المرجع، دار المسابرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن، 2009.
34. . عصام عبد الخالق . الاعداد البدني . الحكيم الابراهيمى . القاهرة، 2003 .
35. عبد الله حسين اللامي، الاسس العلمية للتدريب الرياضي، 2004.
36. عبد الهادي حزيبي، اثر برنامج التدريب مقترح بطريقة التدريب الدائري علي تحسين بعض الصفات البدنية والمهارية الاساسية لدي للاعبي كرة اليد صنف 17-19 سنة، اطروحة الدكتوراة، الجزائر، جامعة الجزائر 3، معهد العلوم وتقنيات نشاطات بدنية ورياضية، التدريب الرياضي، 2013.
37. عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيان . مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر، 1995 .
38. فرحات ليلي، القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2007.
39. قيس ناجي وبسطويسي احمد، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة بغداد، العراق، 1984.
40. كمال عبد الحميد . محمد صبحي حسنين. اللياقة البدنية. ومكوناتها الاساسية . دار الفكر العربي. القاهرة 1987.
41. لؤي غانم الصميعدي وآخرون، الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، اربيل، العراق، 2010.
42. محمد رجب فضل الله، متطلبات التقويم اللغوي في ظل حركة المعايير التربوية، المؤتمر العلمي السابع عشر، مناهج التعليم والمستويات المعيارية، الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس، المجلد الأول، 2005.
43. محمود السيد أبو النسل، المقاييس النفسية والاجتماعية والتربوية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2010.
44. محمود أحمد عمر وآخرون، القياس النفسي والتربوي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2009.
45. موسى نبهان، أساسيات التقويم في العلوم السلوكية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2004.
46. محمد نصر الدين رضوان وكمال عبد الحميد إسماعيل، مقدمة في التقويم في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1994.

47. مفتي ابراهيم حمادي، التدريب الرياضي الحديث وتطبيق وقيادة، 1998.
48. محمد رضا ابراهيم . اسماعيل المدافعة. التطبيق الميداني وطرائق التدريب الرياضي. ط 1 . 2008
49. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط 3 ، 1998.
50. نجوي عماد. مدي تأثير كثافة المنافسة الرياضية علي اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف اكابر الرابطة المحترفة الثانية. الجزائر . كلية العلوم وتقنيات نشاطات بدنية ورياضية 2012.
51. وجددي مصطفى فاتح، محمد لطفي، الاسس العلمية لتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى لنشر، والتوزيع، بدون طبعة، القاهرة ، مصر، 2002 ص 59.
مراجع باللغة الأجنبية
1. Bulter, Jane Urban African- American Middle school sciencestudents : Does standards – based (eaching make a difference Journal of Research in science Teaching ; 37 (9) PP 1019 – 1041.
2. Barrow,H.M and MC Gee R.A pratical approach to measurement in physical education . Philanddia:ed, lee Fibiger.PH.(1998)
3. Cary, Judy et Harris, Dourlas Suceding with standards : Linking Curriculum, Assessment, and actionPlanning Association for Suprtvision and Curriculum Dévelopent Virginia, USA.
4. Moskal, Barbara M, Scoring rubries : What, when and how ? Practical Assessment, Research & Evaluation 2000, 7 (3) http://PAREonline.net/getvn.asp?v=7&n=3
5. Syke, G ad Plastrik, Standards seting as Educational Reform, Washington, Eric Clearinghouse on Teacher Education, 1993 P4.
6. Verducci F Measurements concepts in physical éducation & sports 2 édition cv mos by Co new York,
7. Weichel M study of priciples perception of standers in nebraska connection 2003.
الرسائل والمذكرات الجامعية
1. بن قوة علي، تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية عند لاعبي كرة القدم ناشئين

16_14 سنة ، رسالة دكتوراه ، منشورة ، جامعة الجزائر ، 2003_2004 .

2. سعدي عبد المجيد. تحديد المستوى البدني والمهاري من خلال بطارية الاختبار للاعبين كرة اليد.

3. عبد الهادي حريزي، اثار برامج التدريب مقترح بطريقة التدريب الدائري علي تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لدي لاعبي كرة اليد، اطروحة الدكتوراه، الجزائر، جامعة الجزائر 3 ،معهد العلوم وتقنيات نشاطات البدنية ورياضية، تدريب الرياضي، 2013

4. نجوى عماد. مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم صنف اكابر الرابطة المحترفة الثانية.الجزائر. كلية العلوم وتقنيات نشاطات بدنية ورياضية، 2012

5. جبالي رضوان .درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط. جامعة الجزائر. 2008.

6. بن يحي صديرة، سمات الشخصية وتقييم الاداء الرياضي التنافسي لدى لاعبي الرياضة الجماعية، اطروحة الدكتوراه، الجزائر، جامعة الجزائر ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. قسم علم النفس، قسم علم النفس وعلم التربية والارطوغفيا، 2014

الملاحق

الملحق رقم : 1



قسم التدريب الرياضي

الرقم: 126/م ع ت ن ب ر/2019 .

إلى السيد (ة):

.....

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة):

- الطالب (ة):

- الطالب (ة):

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم لغرض جمع بعض المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة الاستطلاعية والميدانية لنهاية التكوين خلال الموسم الجامعي 2018 / 2019. الذي يندرج ضمن التحضير لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية



الملحق رقم : 2

اختبار للياقة البدنية 30 م:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى.

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

مستوى اختيار السرعة 30 م

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

الجدول رقم (1) يمثل مستويات اختبار السرعة 30 م.

_ اختبار المرونة:

_ اختبار ثني الجذع من الوقوف.

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري ومطاطية عضلات خلف الفخذ.

وصف الاختبار: يتم الاختبار باستخدام منضدة مثبت عليها مسطرة مرقمة ونقطة الصفر تكون على حافة المنضدة ومن وضع الوقوف دون ثني الركبتين يثني الجذع للأسفل ببطء محاولا تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني للأسفل.

مستويات اختبار ثني الجذع من الوقوف

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

الجدول رقم (2) يمثل مستويات اختبار ثني الجذع من الوقوف.

_ اختبار الوثب العمودي.

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

مواصفات الاختبار: يقف المختبر باحدى جانبيه مواجه الحائط. والكعبين مع مسك الطباشير. بيده القريبة من الحائط مع الاحتفاظ بكعبيه في الارض. ويضع العلامة بطباشير على الحائط في اعلى مكان تصل اليه الطباشير التي بين يده.

_ يقوم المختبر بثني ركبتيه مع الاستمرار في رفع يده الى الاعلى.

_ يقوم المختبر بالوثب لأعلى قدر استطاع ويضع العلامة الأخرى بنفس اليد في المكان الذي يصل اليه بالقفز.

مستويات اختبار الوثب العمودي:

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

الجدول رقم (03) يمثل مستويات الوثب العمودي.

Abstract

Research Summary (Study): Determine Standard Levels of Certain Physical Characteristics of U-15 Handball Players

Realized by :

- BOUDIAF Walid
- KAHLAL Idir
- TEMMAR Bilal

Framed by :

MENSOURI Nabil

Summary

The objective of the study is to determine the physical level of U-15 handball players using a test battery, because access to higher levels is not done by accident or by random methods, but comes from the scientific foundation. This study was conducted on some teams in the state of Bouira handball, using the descriptive approach through the application of physical tests on players of the U15 class, in addition to the interview with some of the coaches.

In order to enrich the research and to further strengthen it, the study had two aspects: the first was devoted to basic cognitive knowledge and consisted of three chapters, the first chapter on standard levels, the second on physical qualities and the third chapter on on handball and physical requirements, field study) and included two chapters, the first devoted to research methodology and field procedures, and the second being the presentation, analysis and discussion of results. Finally, the results of the study revealed the validity of the proposed hypotheses as well as the use of battery tests to determine the level of physical players.

Keywords: standard levels - physical attributes - handball - age group