

تحديد المستوى البدني من خلال بطارية اختبارات للاعبين كرة اليد بأعمار "١٧-١٩" سنة في الجزائر

أ.م.د. بشار غالب شهاب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

م.م. بعوش خالد

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة البويرة

الملخص

هدفت الدراسة إلى تحديد المستوى البدني للاعبين كرة اليد فئة ١٧-١٩ سنة من خلال بطارية اختبارات، لأن الوصول للمستويات العليا لا يأتي بمحض الصدفة أو بالطرق العشوائية وإنما يأتي بالأسس العلمية فاستعمال بطارية اختبارات بشكل دوري في الوحدات التدريبية يضمن نجاح هذه الأخيرة وبالتالي تطوير الأداء البدني للاعبين، ولقد أجريت هذه الدراسة على ثلاث فرق من ولاية البويرة لكرة اليد تم اختيارهم بطريقة "قصديّة"، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي من خلال تطبيق الاختبارات البدنية على اللاعبين، وتم الاعتماد على برنامج spss في تحليل نتائج البحث. وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة الفرضيات المقترحة وكشفت حقيقة مساهمة استعمال بطارية اختبارات في تحديد المستوى البدني للاعبين، إلا أن النتائج بينت أن المستوى البدني العام للفرق محل الدراسة يتميز بمستوى ضعيف، وعليه أوصى الباحث بضرورة الالتزام بتطبيق بطارية اختبارات لتحديد وقياس المستوى البدني للاعبين كرة اليد، وتكييف بطارية اختبارات موحدة حسب قدرات اللاعبين، يعتمد عليها المدربين في معرفة مستوى لاعبي كرة اليد حسب جميع الفئات، بالإضافة إلى وضع مستويات معيارية موحدة للاعبين كرة اليد حتى تكون مرجع للعمل الميداني.

Summary

The study aimed to determine the physical level of the handball players category of 17-19 years through battery tests, because reaching the upper levels does not come by chance or random ways but comes scientific foundations. The use of battery tests periodically in modules ensures the success of the latter and thus fly performance physical players, and I have this study was conducted in three (03) teams from the state of Bouira handball were chosen in a "deliberate", using descriptive and analytical approach through the application of physical tests on the players, and was relying on spss program in the analysis of the search results.

In the latter resulted in the results of the study about the health of the proposed hypotheses and revealed the fact that the contribution of the use of battery tests to determine the physical level of the players, but the results showed that the overall

physical level of the teams under consideration is characterized by a weak level, and the researcher recommended that the obligation to apply battery tests to identify and measure the physical level of football players hand, air battery standardized tests by the players capabilities, reliable trainers to know the level of handball players as all categories, as well as to develop a unified standard levels for handball players in order to be a reference for field work.

١-١-١- المقدمة وأهمية البحث:

شهد العصر الحالي تقدما علميا وتكنولوجيا نتيجة الثورة الهائلة في مجالات البحث العلمي الذي ظهرت ثماره في مجال الرياضة، حيث تقوم الدول بتسخير إمكانياتها البشرية والمادية لخدمة المجتمعات عامة ومجتمعاتها خاصة في هذا المجال الحيوي مجال الرياضة، وتنمية الفرد الذي يعتبر هو أساس تقدم الأمم وبه تسعد الشعوب في شتى مجالات الحياة، والتربية البدنية والرياضية واحدة من المجالات التي تهتم بالإنسان فهي تهدف في المقام الأول إلى تنشئة الفرد وتهذيبه من خلال النشاط الحركي والرياضي ليصبح مواطنا صالحا قادرا على الإبداع والإنجاز.

وإذا ما أردنا الحديث عن لعبة كرة اليد نجد أنها نالت الكثير من الاهتمام والمتابعة من الخبراء والمختصين في اللعبة، مما أسهم في تطوير جوانبها الفنية سواء المهارية أو الخططية، وأسهم في زيادة شعبيتها سواء محليا أو دوليا أو عالميا، ويعتمد التدريب الحديث في كرة اليد أساسا على الأساليب العلمية، ولا يكفي وضع برنامج تدريبي لكي يطمئن المدرب أن خطة التدريب تسير في الطريق المرسوم لها، إذ لابد أن يصاحب عملية التدريب المتابعة والتقويم والقياس من فترة لآخرى لمعرفة مدى تحقيق خطة التدريب لأهدافها، لذا فإن الاختبارات والمقاييس تلعب الدور الأول في وضع الصورة الحقيقية لمسيرة برنامج التدريب للخطة الموضوعية. وأصبح الفوز أو الهزيمة في مبارياتها تستجيب له قوى المجتمع السياسية والاجتماعية والاقتصادية، حيث يبلغ الاهتمام ذروته في المسابقات الدولية والقارية وتكون محملة بالآمال والدوافع والخوف من الهزيمة والرغبة في الفوز وغيرها من الانفعالات التي تشكل حالة نفسية معقدة ومركبة، ولكن لا يتحقق ذلك إلا من خلال تمتع اللاعب بمستوى بدني يؤهله للمنافسة على جميع الأصعدة والمستويات من خلال التدريب المتواصل والمتابعة الدورية لمستوى تقدمه عن طريق الاختبارات وفي فترات متقاربة حتى يستطيع المدرب الوقوف على المستوى الحقيقي للاعب وأخذ صورة عما يؤول إليه اللاعب خلال المباراة، فمدرب كرة اليد يقوم بعملية التدريب يوما بعد يوم وأسبوع بعد أسبوع مع الفريق بدون أن يستطيع تحديد بدقة مقدار تقدم كل لاعب، حقيقة قد تكون عين المدرب واعية، ويلاحظ اللاعبين جيدا لكنه لا يستطيع تحديد مستوى كل لاعب ومقدار تقدمه بدقة ليطمئن على نجاح العملية



التدريبية وأنها تسير في الخطة التي حددها المدرب، ولقد تطورت كرة اليد في السنوات الأخيرة تطورا كبيرا حين ظهرت الحاجة إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين نتيجة تقدم الخطط وظهور طرق جديدة للعب، فبدت الحاجة ملحة لتطوير برامج التدريب كي يتمكن اللاعبون من أداء المهارات الأساسية والخطط بكفاءة عالية، الأمر الذي يحتم على اللاعب امتلاك الميزات التي تؤهله لذلك من خلال تنمية وتطوير الصفات البدنية، باعتبار أن هذه الأخيرة لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات (علاوي، ٢٠٠٣، ص ٢٩).

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

١-٢- مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة غالبية مناهج التدريب المعتمدة والمطبقة من قبل مدربي كرة اليد أنهم لا يعتمدون على القياس والاختبارات في تحديد مستوى اللاعبين وهذا ما أظهرته الدراسة الاستطلاعية، هنا تحددت المشكلة في رؤية موضوعية وصادقة في وضع بطارية اختبارات بدنية لتحديد مستوى لاعبي كرة اليد فئة (١٧-١٩) سنة.

١-٣- أهداف البحث:

الهدف الرئيسي من هذا البحث هو تبين مساهمة استعمال بطارية اختبارات في تحديد المستوى البدني للاعبي لكرة اليد فئة ١٧-١٩ سنة. من خلال:

- تحديد المستوى البدني للاعبي كرة اليد فئة ١٧-١٩ سنة.

- إعطاء صورة تقريبية للمستويات البدنية بين الفرق محل الدراسة.

١-٤- الفرضيات الجزئية:

١- مستوى لاعبي كرة اليد فئة ١٧-١٩ سنة ضعيف من الناحية البدنية.

٢- المستوى البدني للاعبي كرة اليد فئة ١٧-١٩ سنة متقارب إلى حد كبير حسب نتائج بطارية اختبارات.

١-٥- مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي كرة اليد الناشطين في الرابطة الولائية بالبويرة "الجزائر" .

١-٥-٢ المجال الزمني : ٢٠١٦/٣/١ إلى غاية ١٠/٥/٢٠١٦.

١-٥-٣ المجال المكاني : تم تطبيق بطارية الاختبارات البدنية على الفرق الثلاثة المختارة للدراسة، كل في ملعبه وأثناء الحصص التدريبية الأسبوعية.

٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٢-١- المنهج العلمي المتبع:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (زرواتي، ٢٠٠٢، ص١١٩)، ونظرا لطبيعة موضوعنا، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي التحليلي.

٢-٢- مجتمع وعينة البحث:

لقد ارتأينا في بحثنا أن يكون مجتمع البحث خاص بفرق ولاية البويرة الناشطة في الرابطة الولائية لكرة اليد، حيث اشتمل المجتمع الإحصائي المقدم من طرف الرابطة الولائية على ١٠ فرق.

وحرصنا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع باختيار العينة بطريقة "قصدية" وذلك لعدة أسباب، منها توفر هذه الفرق على الوسائل البيداغوجية، تقبل الفكرة من المديرين ورؤساء الفرق أي تطبيق الاختبارات على اللاعبين، وقد بلغت العينة الكلية 41 لاعبا من ثلاث فرق.

٢-٣- الأدوات المستعملة في البحث:

- أولا/ الأدوات الأساسية (الرئيسية):

* الاختبارات البدنية: اعتمد الباحث في دراسته على مجموعة من الاختبارات البدنية التي ستوضح لاحقا.

- ثانيا/ الأدوات المساعدة:

* استمارات استطلاع آراء الخبراء والمختصين: تم تصميمها بغرض ترشيح الاختبارات البدنية.

* استمارات تسجيل وجمع وتفريغ النتائج: قام الباحث بإعداد استمارات جمع وتسجيل نتائج المختبرين، بهدف توحيد هذه النتائج في إطار موحد يمكن الباحث من إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة بطريقة منتظمة ويجنبه الوقوع في الأخطاء.

* لجان الخبراء والمختصين.

* فريق العمل المساعد.

* الوسائل البيداغوجية: تمثلت في الأجهزة والأدوات والمستلزمات التي تفيد الباحث في تنفيذ الاختبارات وتساعد في إنجاز عمله والحصول على البيانات التي يروم الحصول عليها، ومن أمثلتها: ملعب كرة يد، كرات قدم، شواخص، دوائر (Cerceaux)، لوحات مستقيمة (Lattes)، صافرة، ميقاتية (كرونومتر)، شريط قياس

(ديكامتر)، طبشور، مسطرة ٥٠ سم، كراسي،... إلخ.

٢-٤- عرض بطارية الاختبارات:

- الجدول رقم (٥١): يبين بطارية الاختبارات البدنية:

- الوحدة الأولى.	- VO ₂ Max: اختبار brixciجري ٥ د تم تحديد مصدر غير صحيح..
- الوحدة الثانية.	- السرعة القصوى: اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية ٣٠ متر(صبحي أحمد قبلان، ٢٠١٢، ص ٥٠).
- الوحدة الثالثة.	- القوة الانفجارية للذراعين: اختبار رمي الكرة الطبية (٤ كغ)(مروان عبد المجيد ٢٠٠١، ص ١٤٣).
- الوحدة الرابعة.	- القوة الانفجارية للرجلين: اختبار الوثب العمودي Sargent تم تحديد مصدر غير صحيح..
- الوحدة الخامسة.	- المرونة: اختبار ثني الجذع من الوقوف.(أمر الله البساطي، ٢٠٠١، ص ٢٦٧).
- الوحدة السادسة.	- تحمل السرعة: اختبار تحمل السرعة(أمر الله البساطي، ٢٠٠١، ص ٢٣٠ . ٢٣١).
المجموع	(٥٦) وحدات اختبار

٢-٥- التجربة الاستطلاعية:

كان الغرض منها تحديد الأسس العلمية للاختبارات قيد البحث.

* تحديد الأسس العلمية للاختبارات:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها ٥٦ لاعبين من الفريق الذي احتل المركز الأول في الموسم الماضي وهو فريق الاتحاد الرياضي لبلدية الشرفة "فئة ١٧ - ١٩ سنة"، وهذا للوقوف على أهم النقاط السالفة الذكر وعليه أسفرت هذه التجربة الاستطلاعية على ما يلي:

- اللقاءات التي جمعت الباحث مع المساعدين كانت لها صدى وتأثير في نجاح التجربة الاستطلاعية وهذا من خلال سير العمل والتنظيم.

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

- حددت أهم الصعوبات التي واجهها فريق البحث.

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

* الأسس العلمية للاختبار:

– **ثبات الاختبار:** يعتبر الثبات بمثابة العمل الثاني بعد الصدق في عملية تقنين الاختبارات، وهو يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان فيما وضع لقياسه، ويمثل معامل الثبات أهمية في عملية بناء وتقنين الاختبارات (علاوي، رضوان، ١٩٩٥، ص ٣٥٣).

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

– الجدول رقم (٠٢): يبين نتائج معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية:

وحدات الاختبار	حجم العينة	معامل الثبات "ر"	معامل الصدق	مستوى الدلالة	قيمة الثبات "ر" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
٠١	٠٦	٠,٩٩	٠,٩٩	٠,٠٥	٠,٠١	٠,٧٤٥	٠,٨٧٤
٠٢		٠,٩٩	٠,٩٩				
٠٣		٠,٩٩	٠,٩٨				
٠٤		٠,٩٩	٠,٩٩				
٠٥		٠,٩٩	٠,٩٨				
٠٦		٠,٩٩	٠,٩٩				

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

– موضوعية الاختبارات:

بما أن الاختبارات ستستخدم فيها أجهزة قياس مضبوطة، وبما أنها واضحة وسهلة التطبيق وتم تجربتها إذن هي تتمتع بموضوعية وصالحة للتطبيق على أفراد عينة البحث.

٢-٦- الوسائل الإحصائية:

تم الاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية spss 21 للعلوم الإجتماعية لاستخراج المعادلات التالية:

– النسبة المئوية %.



- حساب التجزئة النصفية (ثبات الاختبارات).

- الصدق الذاتي للاختبار.

٣- عرض وتحليل ومناقشة نتائج بطارية الاختبارات البدنية:

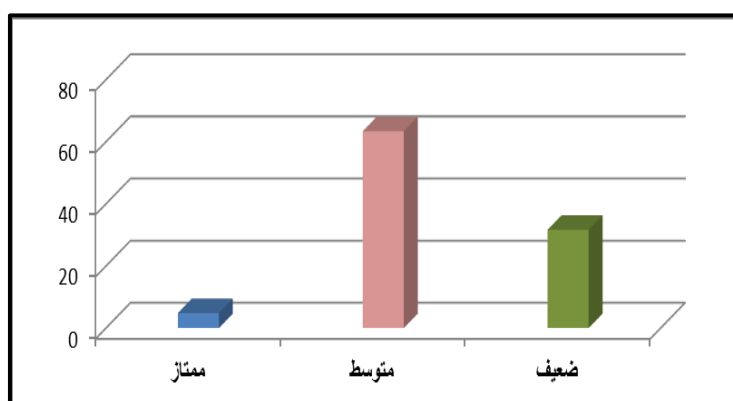
* الوحدة الأولى: اختبار بريكسي الجري لمدة ٥ دقائق.

- الغرض منه: قياس التحمل الأوكسجيني.

- الجدول رقم (٠٣): نتائج اختبار بريكسي ٥ د

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

- الشكل رقم (٠١): التمثيل البياني لنتائج اختبار بريكسي ٥ د.



* التحليل والمناقشة:

المداومة أو التحمل أو المطاولة هي القدرة على العمل باستعمال مجاميع عضلية من العضلات، ولفترة زمنية بمستوى متوسط أو عالي واستمرار الوظائف البدنية بصورة طبيعية فهي صفة أساسية للرياضيين في جميع الألعاب والفعاليات الرياضية ومنها لعبة كرة اليد حيث تعمل على تحقيق قابلية الرياضي في اللعبة. وليكشف المدرب عن يمتلكون هذه الصفة فقد وضع علماء القياس والتقويم العديد من الاختبارات لقياس هذه الصفة، ومن بينها هذا الاختبار الذي استعملناه والذي تبدو نتائجه منطقية وواقعية.

فمن خلال الجدول أعلاه والشكل البياني نلاحظ أن اللاعبين الذين يتميزون بمستوى متوسط لصفة التحمل تقدر نسبتهم بـ ٦٣,٤١% وهي أكبر نسبة مسجلة، مقارنة بباقي المستويات يليها اللاعبون ذو المستوى

الضعيف بنسبة ٣١,٧٠%، بينما اللاعبين ذو المستوى الممتاز تقدر نسبتهم بـ ٤,٨٧% وهي أضعف تقدير مقارنة بالنسب الأخرى.

* الاستنتاج: نستنتج أنه من خلال تطبيقنا لاختبار التحمل بريكسي ٥ دقائق على عينة البحث، تبين لنا مستوى كل لاعب ممتاز، متوسط، ضعيف، حيث ساعدنا هذا الاختبار في تحديد المستوى الحقيقي لكل لاعب بطريقة علمية مقننة وبكل صدق وموضوعية، لذا ننصح مدربي كرة اليد بتطبيق مثل هذه الاختبارات للتعرف على مستوى لاعبيهم.

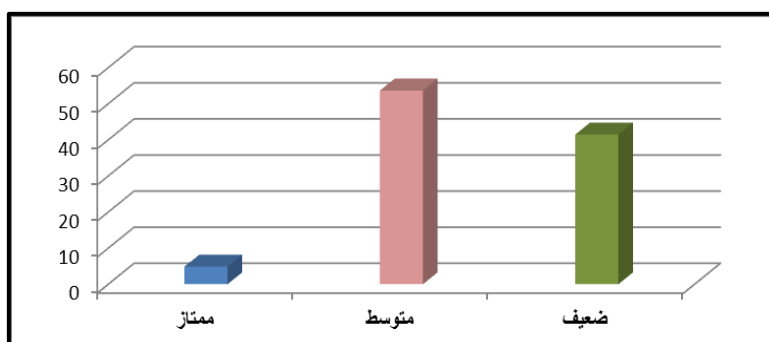
* الوحدة الثانية: اختبار دفع الكرة الطبية ٤ كغ.

* غرضه: قياس الذراعين.

– الجدول رقم (٠٤): نتائج اختبار دفع الكرة الطبية ٤ كغ.

النسبة %	العدد	المستوى
٤,٨٧%	٠٢	ممتاز
53.65%	٢٢	متوسط
41.46%	١٧	ضعيف
100%	٤١	المجموع

– الشكل رقم (٠٢): التمثيل البياني لنتائج اختبار دفع الكرة الطبية ٤ كغ.



* التحليل والمناقشة:

تظهر أهمية القوة العضلية (الأطراف العليا) في مواقف كثيرة في كرة اليد، عند مواجهة المنافس ومقاومته ومحاولة إيقافه حيث أن كرة اليد تدخل ضمن ألعاب الاحتكاك الجسماني بين المنافسين، وكذلك يحتاج لاعب كرة اليد لقوة الذراعين كي يستطيع أداء الحركات والتصويب بالقوة المطلوبة، ولقياس هذه الصفة استعملنا اختبار دفع الكرة الطبية ٤ كغ لمعرفة مستوى قوة عضلة الذراعين للاعبين. فبعد إجراء أفراد العينة للاختبار وملاحظة النتائج الموضحة في الجدول المبين أعلاه والشكل البياني نلاحظ أن اللاعبين الذين يتميزون بمستوى ضعيف

تقدر نسبتهم ب ٤٦,٤١%، بينما اللاعبين ذو المستوى المتوسط فقدرت نسبتهم ب ٥٣,٦٥% وهي أكبر نسبة مسجلة بين باقي المستويات، في حين اللاعبين ذو المستوى الممتاز قدرت نسبتهم ب ٤,٨٧%.

* الاستنتاج:

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

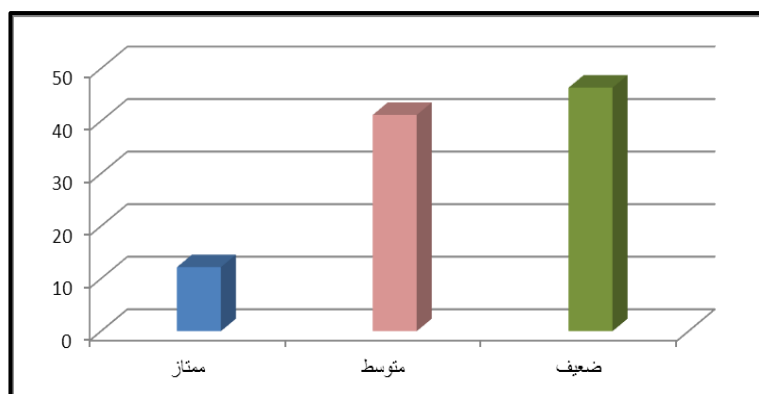
* الوحدة الثالثة: اختبار Sargent الوثب العمودي.

– غرضه: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

– الجدول رقم (٥٠): نتائج اختبار Sargent الوثب العمودي.

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

– الشكل رقم (٥٣): التمثيل البياني نتائج اختبار Sargent الوثب العمودي



* التحليل والمناقشة:

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

ومن أهم متطلبات حركة لاعب كرة اليد أن تكون قوية وسريعة، سواء في الدفاع أو الهجوم أو في الوثب عاليا لغرض التصويب نحو الهدف من فوق الجدار الدفاعي، أو الكفاح المستمر لاستخلاص الكرة من اللاعب المنافس وهذا كله يحتاج إلى قوة كبيرة ومجهود عضلي قوي جدا. فقد خلص كمال درويش ومحمد صبحي حسنين عن ماك لوي إلى إن القوة العضلية لها ارتباط عالي بالقدرة البدنية العامة.

وعن أهمية القوة العضلية يذكر كمال درويش عن باروومكجي أن القوة العضلية أحد العوامل الديناميكية للأداء الحركي، كما أنها سبب التقدم في الأداء، وكمية القوة في الأداء الحركي تتوقف على مقدار المقاومة وعزمها وتشكيل برنامج للتدريب. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، ١٩٩٧، ص٤٦).

فمن خلال الجدول أعلاه والشكل البياني نلاحظ أن اللاعبين الذين يتميزون بالمستوى ضعيف تقدر نسبتهم ب٤٦,٣٤% وهي أكبر نسبة مسجلة مقارنة بباقي المستويات، يليها اللاعبون ذو المستوى المتوسط بنسبة ٤١,٤٦% بينما اللاعبين ذو المستوى الممتاز، قدرت نسبتهم ب ١٢,١٩% وهي أضعف نسبة مقارنة بالنسب الأخرى.

* الاستنتاج:

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

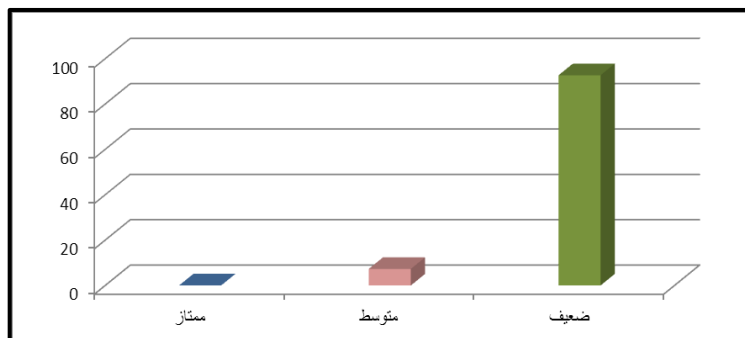
* الوحدة الرابعة: اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية الجري لمسافة ٣٠ متر.

– الغرض منه: قياس السرعة القصوى.

– الجدول رقم (٠٦): نتائج اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية ٣٠ متر.

النسبة %	العدد	المستوى
٠٠%	٠٠	ممتاز
7.31%	٠٣	متوسط
92.68%	٣٨	ضعيف
100%	٤١	المجموع

– الشكل رقم (٥٤): التمثيل البياني لنتائج اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية ٣٠ متر.



*** التحليل والمناقشة:**

إن السرعة في المجال الرياضي تعتبر من القدرات البدنية الهامة والأساسية في تحسين وتقدم مستوى كثير الفعاليات والألعاب المختلفة، حيث يتفق العلماء في أن السرعة من المكونات الأساسية للأداء الحركي في لعبة كرة اليد. وتعد السرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر بشكل مباشر على نتيجة المباراة، بل إن أي تطور نسمع عنه في اللعب غالبا ما يكون عامل السرعة وراءه، كما أن الكثير من المواقف الدفاعية والهجومية طوال المباراة كرة اليد يكون لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره، ويقول مفتي إبراهيم حماد في كتابه التدريب الرياضي الحديث السرعة مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة كما تعتبر أحد عوامل نجاح المهارات الحركية. (مفتي إبراهيم حماد، ٢٠٠١، ص ٢٠٤). بالإضافة إلى أن توافر عنصر السرعة في لعبة كرة اليد يمكن اللاعب من أداء المهارات الأساسية بسرعة مناسبة، كما يمكن من التحرك والانتقال السريع داخل حدود الملعب سواء أثناء العمليات الهجومية أو الدفاعية.

ولقد تبين لنا من الجدول أعلاه والشكل البياني أن اللاعبين ذو المستوى الضعيف قدرت نسبتهم ب ٩٢,٦٨% واللاعبين ذو المستوى المتوسط بنسبة ٧,٣١% في حين قدرت نسبة اللاعبين ذو المستوى الممتاز ب ٠,٠٠%.

*** الاستنتاج:**

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

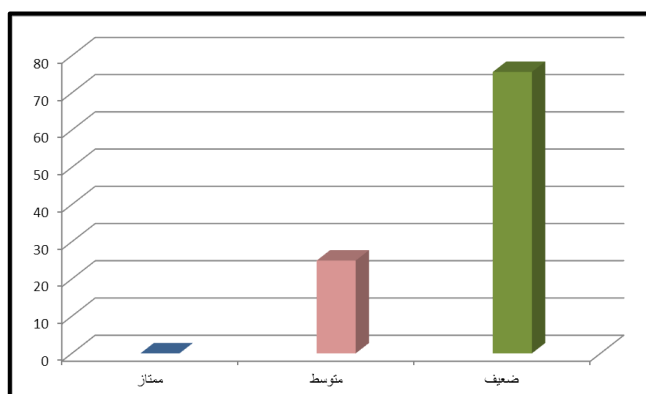
*** الوحدة الخامسة: اختبار تحمل السرعة، الجري ٣٠×٥ م، ٣٠ ثاراحة بين التكرارات**

– الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

– الجدول رقم (٥٧): نتائج اختبار تحمل السرعة.

المستوى	العدد	النسبة %
ممتاز	٠٠	%00
متوسط	١٠	%24.93
ضعيف	٣١	%75.61
المجموع	٤١	%100

– الشكل رقم (٥٥): التمثيل البياني لنتائج اختبار تحمل السرعة.



* التحليل والمناقشة:

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

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

فمن خلال نتائج الجدول أعلاه والشكل البياني تبين لنا أن أكبر نسبة من عينة البحث وهي ٧٥,٦١% يتمتعون بمستوى ضعيف، كما سجلت نسبة ٢٤,٩٣% يتمتعون بالمستوى المتوسط، في حين نسبة اللاعبين ذو المستوى الممتاز منعدمة ٠٠%.

* الاستنتاج:

يقوم مدرب كرة اليد بعملية التدريب يوم بعد يوم وأسبوع بعد أسبوع مع الفريق بدون أن يستطيع تحديد

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

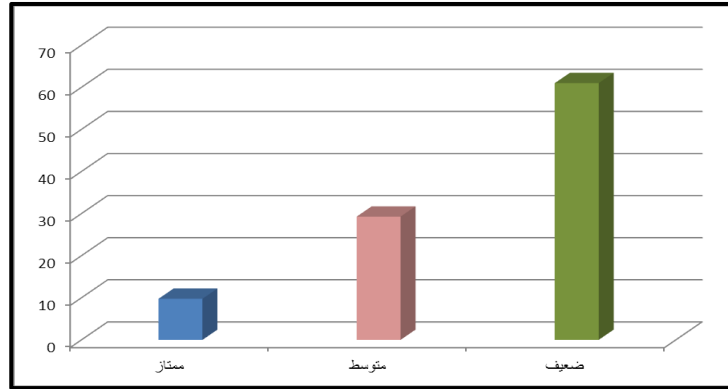
*** الوحدة السادسة: اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام.**

– الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري.

– الجدول رقم (٠٨): نتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام.

المستوى	العدد	النسبة %
ممتاز	٠٤	٩,٧٦ %
متوسط	١٢	29.28 %
ضعيف	٢٥	٦٠,٩٨ %
المجموع	41	100 %

– الشكل رقم (٠٦): التمثيل البياني لنتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام.



*** التحليل والمناقشة:**

صفة المرونة من العوامل المهمة التي تجعل الرياضي متكيفا مع النشاط الذي يقوم به، حيث تلعب هذه الصفة دورا كبيرا في تقليل الاصابات التي تحدث خلال المنافسات الرياضية كما تساعد على أداء الحركات أو المهارات بطريقة سهلة مما يسبب تأخير ظهور التعب. فهي عامل أساسي في سرعة تعلم المهارات الحركية وتعمل مع بقية الصفات البدنية الأخرى على إعداد اللاعب إعدادا متكاملًا، حيث يذكر جيثستل على أن المرونة هي

القدرة على استخدام العضلة خلال أقصى مد حركي لها وهي القدرة على حركة المفصل سواء كان ذلك أثناء الشدة أو اللف أو الثني. (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، ١٩٩٧، ص ٧٥).

إن الجدول أعلاه والشكل البياني يبين لنا نتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف للاعبين، حيث قدرت نسبة اللاعبين ذو المستوى الضعيف ب ٩٧,٦٠% بينما اللاعبين ذو المستوى المتوسط فقدرت نسبتهم ب 29.97%، في حين سجلت نسبة اللاعبين ذو المستوى الممتاز ب ٩,٧٤%.

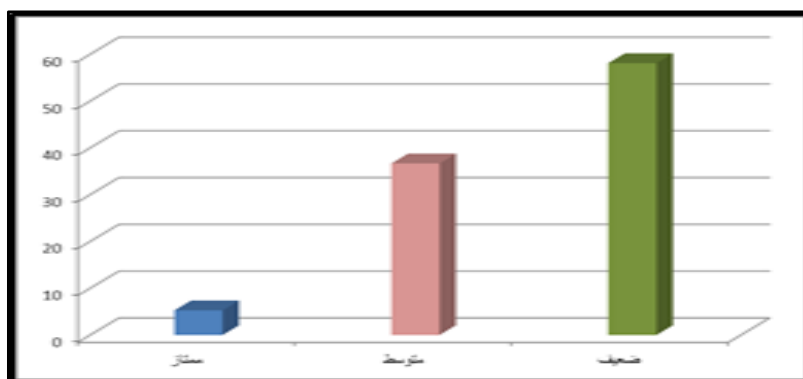
* الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أنه بتطبيق مثل هذا الاختبار يتوصل المدربون إلى تحديد مستوى لاعبيهم بكل صدق موضوعية وبطريقة علمية، دون الاعتماد على الطرق العشوائية والغير منظمة لذا ننصح المدربين على استعمال مثل هذا الاختبار لتحديد مستوى لاعبيهم، حيث تجلى هذا في نتائج اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف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

* المستوى البدني العام للفرق المدروسة:

– الجدول رقم (٠٩): يوضح المستوى البدني العام للفرق المدروسة.

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

الشكل رقم (٠٧): يوضح التمثيل البياني لنتائج المستوى البدني العام للفرق المدروسة.



* التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه والشكل البياني المستوى البدني العام لفرق محل الدراسة، حيث قدرت نسبة المستوى الممتاز ب ٩,٧٤%، ونسبة المستوى المتوسط ب ٣٦,٦٧%، أما أكبر نسبة مسجلة كانت في

المستوى الضعيف بـ ٥٨,١٢%.

*** الاستنتاج:**

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

*** نتائج الاختبارات البدنية للفرق محل الدراسة:**

- الجدول رقم (١٠): يبين نتائج المستوى البدني العام للفرق ٠١.

المستوى	النسبة المئوية للأختبارات البدنية
ممتاز	5.22%
متوسط	36.45%
ضعيف	58.33%
المجموع	100%

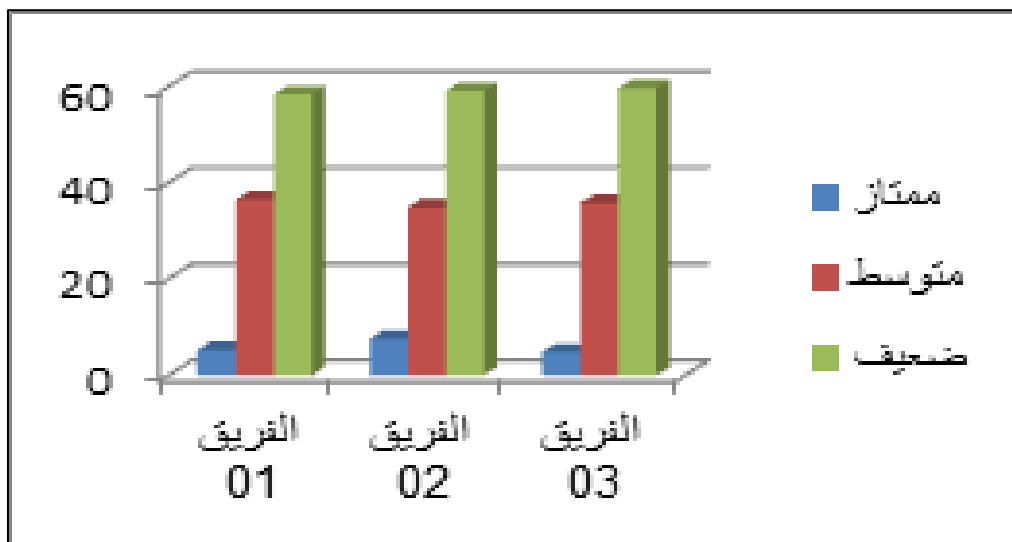
- الجدول رقم (١١): يبين المستوى البدني العام للفرق ٠٢.

المستوى	النسبة المئوية للأختبارات البدنية
ممتاز	7.58%
متوسط	34.85%
ضعيف	59.09%
المجموع	١٠٠%

- الجدول رقم (١٢): يبين المستوى البدني العام للفرق ٠٣.

المستوى	النسبة المئوية للأختبارات البدنية
ممتاز	4.76%
متوسط	35.71%
ضعيف	59.62%
المجموع	100%

– الشكل رقم (٥٨): يوضح التمثيل البياني للفروق في نتائج الاختبارات البدنية للفرق الثلاثة محل الدراسة–



٤-مناقشة النتائج:

في ضوء فرضيات البحث وأهدافه وحدود ما أظهرته نتائج الدراسة، والعينة التي اختيرت لتمثيل المجتمع الأصلي، وبناء على النتائج المتوصل إليها بهدف إيجاد حل للمشكلة التي تمثلت في التعرف على المستوى البدني للاعبي كرة اليد فئة "١٧ – ١٩" سنة، 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 أن أغلب مدربي كرة اليد لا يعتمدون على الطرق العلمية "بطارية اختبارات" في تحديد مستوى اللاعبين، بل يعتمدون على الطرق العشوائية "الملاحظة، الخبرة المهنية، المقابلات التنافسية" في التعرف على مستوى لاعبيهم، الأمر الذي يثبت أن هؤلاء المدربين يفتقدون فعلا للمعلومات الكافية فيما يخص المستوى الحقيقي للاعبينهم، وبالمقابل يدل على أن البرامج التدريبية المسطرة ليست مبنية على أسس علمية، وليست متوافقة ومؤهلات وقدرات اللاعبين.

كما استنتجنا أن مستوى اللاعبين من الناحية البدنية ضعيف، واستنتجنا أيضا أن مستوى الفرق لكرة اليد متقارب إلى حد كبير حسب نتائج الاختبارات البدنية.

* الاستنتاجات:

استنتج الباحثان من خلال النتائج التي ظهرت ما يأتي:

- ١- استنتجنا أن مستوى اللاعبين من الناحية البدنية ضعيف،
- ٢- استنتجنا أن مستوى الفرق لكرة اليد متقارب إلى حد كبير حسب نتائج الاختبارات البدنية.

* التوصيات:

- ضرورة الالتزام بتطبيق بطارية اختبارات لتحديد وقياس المستوى البدني للاعب كرة اليد.
- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بالأسلوب العلمي، وهذا عن طريق إسهامهم في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية.
- اقتراح وتكييف بطارية اختبارات موحدة حسب قدرات اللاعبين، يعتمد عليها المدربين في معرفة مستوى لاعبي كرة اليد حسب جميع الفئات.
- نوصي بضرورة تعميم هذه الدراسة على الفئات الأخرى.
- وضع مستويات معيارية موحدة للاعب كرة اليد حتى تكون مرجع للعمل الميداني.
- الاعتماد على المعايير لما لها من فائدة في تحديد قدرات اللاعبين ومستوياتهم، وكذلك لتقييم الحالة التي تبني عليها البرامج التدريبية المطبقة من قبل المدرب.
- الابتعاد عن الطرق العشوائية في تحديد المستوى البدني للاعب كرة اليد كالملاحظة والمقابلات التنافسية والخبرة الشخصية.
- ضرورة أن يكون المدرب واعيا بأهمية الاختبارات ويحرص على إجرائها دوريا.

المصادر العربية

- أمر الله البساطي (٢٠٠١)، الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم: تخطيط - تدريب - قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر بالإسكندرية: القاهرة.
- رشيد ، زرواتي(٢٠٠٢)، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط١.
- صبحي أحمد قبلان (٢٠١٢)، كرة اليد- مهارات- تدريبات- إصابات، ط١، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: عمان.
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٥)، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي: القاهرة.
- محمد حسن علاوي ، وآخرون (٢٠٠٣)، الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات - تطبيقات، ط١، مركز الكتاب للنشر: مصر.
- مروان عبد المجيد إبراهيم (٢٠٠١)، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر: الأردن.
- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين(١٩٩٧)، اللياقة البدنية ومكوناتها الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مفتي إبراهيم حماد(٢٠٠١)، التدريب الرياضي الحديث، ط٢، دار الفكر العربي: الإسكندرية.

الملاحق

– عرض بطارية الاختبار:

١- اختبار brixci جري ٥د:

– غرضه: قياس حجم الاكسجين الأقصى VO_2Max

– الوسائل: كرونومتر ديكامتر صافرة، شواخص، توضيح بتقسيم المضمار كل ٢٥م.

– الإجراءات: على اللاعب الجري ٥ دقائق بدون انقطاع، يجري أكبر مسافة ممكنة، مع قبول محاولة واحدة فقط.

– مستويات اختبار بريكسي (جري ٥٥ دقائق) المقترحة :

النتيجة	التقدير
١٣٥٠ متر فأكثر	ممتاز
١٢٣٥ متر	متوسط
١١٢٠ فأقل	ضعيف

٢- اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية ٣٠ متر:

– الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى.

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

– مستويات اختبار السرعة ٣٠ متر المقترحة:

النتيجة	التقدير
٣ ثواني و ٧٧ جزء بالمائة فأقل	ممتاز
٣ ثا و ٧٨ جزء – ٤ ثا و ٢١ جزء	متوسط
٤ ثواني و ٢٢ جزء بالمائة فأكثر	ضعيف



٣- اختبار رمي الكرة الطبية:

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للذراعين أي القدرة على إخراج أقصى قوة من طرف المختبر.
- مواصفات الاختبار: يتم تثبيت شريط القياس على الخط الجانبي للملعب لكي يسهل على المحكم احتساب المسافة.

يأخذ المختبر الوضع الابتدائي للاختبار خلف خط البداية وهو يمسك الكرة باليدين، يقوم المختبر بدفع الكرة الطبية بيد واحدة لأبعد مسافة.

- مستويات اختبار رمي الكرة الطبية (٤ كغ) المقترحة:

النتيجة	التقدير
١٣ متر فأكثر	ممتاز
١١ متر	متوسط
٠٩ متر فأقل	ضعيف

٤- اختبار الوثب العمودي Sargent:

- الغرض من الاختبار: قياس قوة الدفع (الوثب لعضلات الرجلين).
- مواصفات الاختبار: يقف المختبر بإحدى جانبيه مواجهاً الحائط، والكعبين مع مسك الطباشير، بيده القريبة من الحائط مع الاحتفاظ بكعبيه على الأرض، ويضع علامة بالطباشير على الحائط في أعلى مكان تصل إليه الطباشير التي بين أصابع يده.

- يقوم المختبر بثني ركبتيه مع الاستمرار في رفع يده إلى أعلى.

- يقوم المختبر بالوثب لأعلى بقدر المستطاع ويضع علامة أخرى بنفس اليد في مكان وصل إليه بالقفز.

- مستويات اختبار الوثب العمودي Sargent المقترحة:

النتيجة	التقدير
٥٥ سم فأكثر	ممتاز
٤٩,٥ سم	متوسط
٤٤ سم فأقل	ضعيف

٥- اختبار ثني الجذع من الوقوف:

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

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

* مستويات اختبار ثني الجذع من الوقوف:

النتيجة	التقدير
١٥ سم فأكثر	ممتاز
١١,٥ سم	متوسط
٨ سم فأقل	ضعيف

٦- اختبار تحمل السرعة: الجري ٣٠×٥ م، ٣٠ ثانية راحة بين التكرارات.

- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة

- وصف الاختبار: من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب بالجري بأقصى سرعة له حتى خط النهاية على بعد ٣٠ م في نفس الوقت يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة وإيقافها لحظة عبوره خط النهاية.

يكرر اللاعب الجري خمس مرات مع راحة ٣٠ ثانية بين كل تكرار والآخر، يمكن التدريب على الاختبار.

- احتساب الزمن: تسجل كل محاولة مقرباً الزمن لأقرب ١/١٠ ثانية ويجمع الزمن الكلي للخمس محاولات ويتم ايجاد متوسطهم وتكون هي زمن مسافة ٣٠×٥ م.

- مستويات اختبار تحمل السرعة (٥ × ٣٠ متر) ٣٠ ثانية راحة بين التكرارات المقترحة:

النتيجة	التقدير
٤ ثواني و ٨ أجزاء بالمائة فأقل	ممتاز
٤ ثواني و ٩ ج - ٤ ثواني و ٨ ج	متوسط
٤ ثواني و ٨٧ جزء بالمائة فأكثر	ضعيف

