

اهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد دراسة حالة فريق المجمع الرياضي للنفطيين صنف أواسط اقل من 21 سنة (ذكور)

جامعة الجزائر 3

عمورة يزيد

ملخص.

هدفت هذه الدراسة الى ابراز دور الاختبارات البدنية في تقييم مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد، من خلال التعرف على مستوى الصفات البدنية في بداية الموسم الرياضي، و تحديد مدى التحسن او الانخفاض لهذا المستوى حتى نهاية المرحلة الاولى للمنافسات، و قد استخدمنا بطارية اختبارات اشتملت على ثمانية اختبارات بدنية على عينة تمثلت في 17 لاعب كرة اليد اقل من 21 سنة ذكور. و بعد التحليل الاحصائي للبيانات توصلنا الى اهم النتائج التالية :

- مستوى الصفات البدنية لدى معظم لاعبي كرة اليد يقع في المستوى المتوسط في بداية الموسم الرياضي حسب المستويات المحددة.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في بعض الصفات البدنية وعدم وجودها في البعض الاخر بين القياسين القبلي(بداية الموسم) و القياس البعدي (نهاية المرحلة الاولى للمنافسات) لصالح القياس البعدي.

-فعالية البرنامج التدريبي للمدرب في تطوير مستوى الصفات البدنية التي حققت تحسنا و هي: القوة القصوى للاطراف العليا، التحمل العام، القوة المميزة بالسرعة و التوافق، السرعة الانتقالية، الرشاقة، القوة الانفجارية للاطراف العليا.

الكلمات الدالة: التقييم-الصفات البدنية-الاختبارات البدنية-الموسم الرياضي.

Abstract.

The purpose of this study consists of highlighting the role of physical tests in the assessment of handball players' physical conditions level. This, by determining the level of physical attributes at the beginning of sports season, as well as whether this level is regressing or improving till the end of first-phase competitions.

Thus, we have focused on an eight-physical tests sample on seventeen male-handball players of less than 21 years old. After data-statistical analysis, we obtain the following results:

- Most of handball players' physical level attributes remain at a medium level at the beginning of the season, according to the defined levels.

- Some moral differences are shown from physical attributes to others, varying between prior- standards (i.e beginning of the season), and subsequent ones (i.e end of first-phase competitions) which tend in benefit of subsequent standards.

- Effectiveness of coaching programs in order to increase physical attributes' level, such as: Maximum power of superior limbs; general endurance; strength, etc..., that indeed were improved.

Key words: assessment - physical attributes- physical tests- sports season .

1. مقدمة

إن رياضة كرة اليد تنسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم للتصرف في كل المواقف التي تتطلب التغيير المستمر للأحداث الفردية والجماعية واللعب الحر والمقيد بالإضافة إلى الاشتراك في المواقف المتغيرة دائماً، والطموح من أجل تحقيق الفوز، والعمل على رفع مستوى الأداء، بمثابة مجال حيوي للغاية(محمد حسن علاوي،36،2003) و من خلال هذه المميزات يعمل المدربون بالبحث عن الطرق المناسبة للوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية الاعتماد على أسس تقنيات التقييم والتقويم في مختلف مراحل الموسم الرياضي للعديد من الأغراض منها التصنيف، التخطيط والبرمجة ووضع الأهداف،متابعة و مراقبة مستوى اللاعبين في مختلف الجوانب.

وللوصول باللاعبين للمستويات العالية الذي يعتبر أهم أهداف التدريب الرياضي، بحيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد على عدة جوانب مختلفة والتي تتضمن محاورها على عمليات القياس والتقييم. ولذلك يجب ان لا تقل خطة القياس والتقييم من 10% من برنامج التدريب وذلك لما للتقييم من أهمية و دور فعال في عمليات تصميم البرنامج والوقوف على المستوى الراهن للاعبين والفريق ككل (كمال الدين عبد الرحمن درويش و اخرون،2002:42).

و يعد الاختبار و القياس من اهم وسائل التقييم حيث يعمل القياس على تحديد نواحي القوة و الضعف و تقدير الفعالية البرنامج التدريبي الموضوع و رسم منحنيات التقدم التي يجب ان تستكمل هذه المنحنيات في ضوء نتائج قياسات دورية تتم على فترات متلاحقة من موسم التدريب و يجب ان يكون لبرنامج القياس داخل البرنامج التدريبي هدف واضح و جدول زمني محدد و ادوات قياس مناسبة و محددة بدقة، كذلك يجب ان يكون لنتائج القياس و اللعبة ذات عملية تأثير مباشر على برنامج التدريب كله ، و الاختبارات تعد جزءا اساسيا في خطة تحسين المستوى البدني و المهاري و الخططي للاعب كرة اليد .

و كرة اليد كباقي الرياضات تهتم بهذه العملية حيث يتطلب من اللاعب مؤهلات و خصائص أهمها الصفات البدنية التي يتم الكشف عنها بشكل علمي ومضبوط . لكن ما يلاحظ في جل الأندية و على حسب نتائج الدراسات السابقة و الدراسة الاستطلاعية عن كيفية تقييم الصفات البدنية و مراقبة مستوى اللياقة البدنية خلال مختلف مراحل الموسم الرياضي في كرة اليد أن أغلب المدربين يعتمدون على الملاحظة البيداغوجية او المناقشة المنظمة دون إخضاع اللاعبين للإختبارات الملائمة ، هذا ما يشكك في عملية التدريب لأن المدرب مهما بلغت قدراته لا يستطيع ان يضع برنامجا جيدا دون ان يعرف المستوى الحالي للاعبين، فتحديد القدرة او الاستعداد هو نقطة البدء في بناء و تصميم البرامج يليه تصميم وحدات البرامج و جرعته طبقا لاصول و قواعد علم التدريب الرياضي(كمال عبد الحميد اسماعل،محمد صبحي حسين،2001:33).

ولذلك إرتأ الباحث الى اجراء مجموعة اختبارات بدينية مقننة لتحديد مستوى الصفات البدنية تحديدا دقيقا و علميا تمكن من تخطيط البرامج التدريبية و مراقبة مستوى اللياقة البدنية خلال مختلف مراحل الموسم الرياضي للاعب كرة اليد. ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل العام التالي:

ما اهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة اليد خلال مختلف مراحل الموسم الرياضي؟

2. الخلفية النظرية:

1.2. تحديد المفاهيم و المصطلحات.

-**التقييم** : يعرف التقييم أنه عملية نظامية متفاوتة التراكيب لجمع المعلومات و الملاحظات والتحليلات التي تنتهي بإصدار حكم بشأن نوعية الشيء المقيم (ابو هرجة و اخرون،51،1999-52). ويعرفه علام صلاح الدين محمود نقلا عن ساند برج 1977 SENDBERG مفهوم التقييم أو التقدير بأنه "مجموعة من العمليات التي تستخدم بواسطة أخصائيين متمرسين للتوصل إلى التصورات والانطباعات واتخاذ القرارات واختيار الفروض التي تتعلق بنمط خصائص فرد معين يحدد سلوكه أو تفاعله مع بيئته" (علام صلاح الدين محمود،2000:32).

- **الصفات البدنية** : يعرف مفهوم الصفة البدنية في مضمونه أو في غالب الأحيان تلك الجوانب الحركية لدى الفرد التي تظهر في وحدات حركية متشابهة و تقاس بوسيلة متطابقة أو موضوعية و تملك عملية وظيفية بيوميكانيكية متجانسة و تتطلب ظواهر نفسية أولية (احمد محمد خاطر علي و فهمي البيك 1996 ، 95)

- **الاختبار** : يعرفه بارو وماجي فان "الاختبار هو مجموعة من الأسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على معارفه أو قدراته أو استعداداته أو كفاءته" (ليلي السيد فرحات، 2005:36).

- **الاختبارات الميدانية**: وهي نمط شائع الاستخدام في مجال التربية البدنية والرياضة، وقد أعدت الاختبارات الميدانية لكي تطبق على مجموعات كبيرة من الأفراد مستهدفة الاقتصاد في الوقت قدر الإمكان، حيث يتم التحكم على نحو تام في بعض المتغيرات المرتبطة بعمليات القياس كالدفاعية وحالة الطقس ودرجة الحرارة وطبيعة الأرض التي تجري عليها(محمد نصر الدين رضوان، 2006:55).

- **الموسم الرياضي** : ويسمى ايضا بالخطة السنوية و التي تعرف انها برمجة تعمل على تسطير الخطوط العريضة للعمل المزمع انجازه خلال السنة ، اهداف الموسم ، عدد الحصص التدريبية ، توزيع المقابلات و البطولات ، العطل المرغوبة،التربصات الممكنة،و هو مقسم الى ثلاث فترات:فترة الاعداد،

فترة المنافسات و الفترة الانتقالية، تختلف فيما بينها من حيث استمرارها و اهدافها و محتويات الحمل التدريبي و تشكيله. كما تقسم كل فترة من الفترات الثلاثة الى مراحل تدريبية تحتوي كل مرحلة منها على عدة اسابيع كما ينقسم الاسبوع الواحد الى عدة جرعات تدريبية (Noél Iefrerer, 2001, 12).

3. المنهجية.

- **منهج الدراسة:** إن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالاتها والوصول إلى النتائج" (بشير صالح الرشد، 2000، 59). وهذا المنهج يرتبط بوصف تحليلي لمركبات الواقع الذي يقوم الباحث بدراسته ويعتمد على استقرار أجزاء الموضوع المدروسة وقياس الارتباطات القائمة بهذه الأجزاء باستعمال أرقام وبيانات إحصائية، فهو الأنسب لإبراز أهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة اليد و إبراز علاقة المنافسة بمستوى اللياقة البدنية للاعب كرة اليد.

- **الدراسة الاستطلاعية:** تعد الدراسة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، و يجب أن تتوفر فيها الشروط نفسها و الظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها (ناجي قيس، بسطوسي احمد 1987، 95).

لذلك قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية بداية شهر سبتمبر 2013 مع مربي الفرق التالية في مقر تدريبهم وهي GSP، HBCEB، CRBB، HCA، CRBEE، حيث ناقشنا موضوع تقييم اللياقة البدنية للاعبين في مختلف مراحل الموسم الرياضي وكذا التقنيات و الوسائل المستعملة في ذلك، كما شملت مجموعة من الخطوات و الأهداف:

- الاتصال بإدارة النادي بغرض طلب تسهيل عملية أداء الاختبارات.
- عرض الاختبارات البدنية على المدربين لإبداء رأيهم و تقديم اقتراحات .
- محاولة برمجة الاختبارات البدنية ضمن البرنامج السنوي للمدرب .
- التعرف على مكان انجاز الاختبارات البدنية و مدى توفر الوسائل اللازمة .
- مدى صدق و ثبات الاختبارات الموضوعية قيد الدراسة، و تعديل وسيلة البحث.
- **مجتمع البحث:** هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس، فرق، تلاميذ، كتب، سكان، أو أية وحدات أخرى) (عمار بوحوش و محمد محمود الذنبيات، 1995، 56). وفي بحثنا تمثل مجتمع الدراسة في مجموع الفرق التي تنشط في البطولة الولائية للجزائر العاصمة لكرة اليد فئة اقل من 21 سنة للموسم الرياضي 2013-2014 و البالغ عددها اثنا عشر فريق (12 ما بعد 182 لاعب).

- **عينة الدراسة وكيفية اختيارها:** إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، و تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، و وحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك" (رشيد زرواتي، 2007، 334). وقمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية، التي تعرف أنها تلك العينة التي يعتمد الباحث فيها أن تكون معينة و مقصودة لا اعتقاده أنها ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا (خاطر احمد مصطفى، 1998، 95). و تمثلت عينة بحثنا على فريق واحد وهو المجمع الرياضي للنفطيين (GSP) و البالغ عدد اللاعبين ب 24 لاعب، بنسبة 13.73% من مجتمع البحث. و قد تمت الدراسة الأساسية على 17 لاعب بأخذ نتائج القياسات القبلية (بداية الموسم) و البعدية (نهاية المحلة الأولى من المنافسات)، حيث استبعد 7 لاعبين بسبب الإصابة أو عدم استكمال جميع الاختبارات و كثرة الغيابات.

- **ضبط متغيرات الدراسة:** إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أساسيين أولهما متغير مستقل والأخر متغير تابع. **المتغير المستقل:** إن المتغير المستقل هو المتغير الذي يؤثر على المتغير التابع و لا يتأثر به وفي دراستنا المتغير المستقل يتمثل في "أهمية الاختبارات البدنية"; **المتغير التابع:** إن المتغير التابع هو المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل ولا يؤثر فيه، وهو نتيجة المتغير المستقل وفي دراستنا المتغير التابع يتمثل في "تقييم مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة اليد".

- **الوسائل و الطرق المستخدمة في الدراسة:** لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث و يكتفيها للمنهج الذي يستخدمه والتي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها للحصول على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات، حيث اعتمدنا على مجموعة من الاختبارات البدنية

لقياس الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة اليد، ذلك بعد الاستعانة باستمرار استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات لقياس الصفات البدنية للاعب كرة اليد من خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية التي تطرقت لتحديد أهم الصفات البدنية للاعب كرة اليد .

أهم الاختبارات المناسبة لقياس تلك الصفات الخاصة بلاعب كرة اليد ، توصلنا إلى إعداد استمارة تضم مجموعة من الاختبارات البدنية ، قمنا بعرضها للمشرف وتصحيحها ثم توزيعها على بعض المختصين في تدريب و تدريس كرة اليد ، وبعد استرجاع الاستمارات قمنا باستخلاص بطارية اختبارات التي وافق عليها معظم المختصين تشمل على ثمانية اختبارات لتقييم مستوى اللياقة البدنية للاعب كرة اليد صنف الأواسط اقل من 21 سنة الموضحة في الجدول (1) .

الجدول 1: يمثل بطارية الاختبارات البدنية المحكمة من طرف الخبراء

الصفة البدنية	الاختبار	الهدف من الاختبار	كيفية التسجيل	وحدة القياس
القوة	الوثب السعودي من الثبات	قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى	مسافة أفضل محاولة من ثلاث محاولات	سم
	الوثب العريض من الثبات	قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى	مسافة أفضل محاولة من ثلاث محاولات	متر
	رمي كرة طيبة لأبعد مسافة (رمية التماس)	قياس القوة الانفجارية للأطراف العليا	مسافة أفضل محاولة من محاولتين	متر
	اختبار ضغط البار الحديدي باليدن للأعلى	قياس القوة القصوى للأطراف العليا	الحمل الأقصى الذي يتمكن اللاعب من رفعه	كلغ
السرعة	اختبار العدو 30م من البدء الثابت	قياس السرعة الانتقالية	الزمن الذي استغرقه اللاعب في أحسن محاولة من محاولتين	الزمن (ثانية)
المداومة	اختبار السرعة الهوائية القصوى Luc Lépez	قياس السرعة الهوائية القصوى (التحمل العام)	تسجيل المسافة المقطوعة وتحول لقيمة VMA و vo2max	ملا/د/كلغ
الرشاقة	اختبار الجري بتغيير الاتجاهات	قياس الرشاقة	الزمن الذي استغرقه اللاعب في أحسن محاولة من محاولتين	الزمن (ثانية)
التوافق	اختبار تنميط الكرة لمسافة 30 متر	قياس التوافق والقوة المميزة بالسرعة	الزمن الذي استغرقه اللاعب في أحسن محاولة من محاولتين	الزمن (ثانية)

- المعاملات العلمية للاختبارات:

* موضوعية الاختبارات:

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون (مروان عبد المجيد إبراهيم، 145، 1999). و من هنا استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة الواضحة مع شرحها الجيد وذكر تفاصيل و متطلبات كل الاختبارات و معرفة كيفية قياس و تسجيل النتائج. و استخدم الباحث الطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت و حالة الجو، بناء على هذا فان الاختبارات المتخذة تتمثل بموضوعية عالية.

* ثبات الاختبارات:

من أهم الركائز الأساسية لأي اختبار ثباته حيث "يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا أعيد استخدامه مرة أخرى على نفس الأفراد وفي نفس الظروف" (نبييل عبد الهادي، 1999، 66). حيث قمنا بتطبيق الاختبارات بداية شهر سبتمبر 2013 وإعادة تطبيقها بعد أسبوع على نفس العينة البالغ عددها سبعة لاعبين من فريق الأبيبار (HBCEB) فئة الأواسط اقل من 21 سنة وتحت نفس الظروف وعند حصولنا على النتائج باستخدام معامل الارتباط "بيرسون" وهذا لمعرفة ثبات الاختبار كانت النتائج المحصل عليها في معامل الارتباط بيرسون المحسوبة تتراوح ما بين 0,80 إلى 0,93 عند مستوى الدلالة

0,05 و درجة الحرية 06 اكبر من القيمة الجدولية 0,70 ، و منه نستنتج ان الاختبارات البدنية لها درجة عالية من الثبات

***صدق الاختبارات:**

*نعنى به "المدى الذي يؤدي الغرض الذي وضع من اجله"(محمد صبحي حسين،1995، 183). ومن اجل صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، وكانت النتائج المحصل عليها في صدق الاختبارات تتراوح ما بين 0,89 إلى 0,96 ومنه نستخلص أن للاختبارات درجة عالية من الصدق والثبات .

4. عرض و تحليل النتائج:

1.4. عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى

الجدول2: تكرار اللاعبين و النسب المؤوية في مستويات اختبارات الصفات البدنية

الاختبارات	التكرارات	النسبة المؤوية%	العدد 30م من البدء الثابت	تطبيق الكرة لمسافة 30 متر	رمي كرة طبية(تحت اشراف اخصائي)	الوثب السعودي من الثبات	الوثب العريض من الثبات	الجرى بتغيير الاتجاهات	ضغط البئر الحديدي باليدين الاطرى	الحجم الاقصى لاستهلاك الاكسجين
1	17	17.64	2	1	2	2	3	4	0	3
النسبة المؤوية%	19.85	17.64	11.76	5.58	11.76	11.76	17.64	23.52	0	17.64
2	95	70.58	11	15	10	10	12	12	13	12
النسبة المؤوية%	69.85	70.58	64.70	88.23	58.82	58.82	70.58	70.58	76.47	70.58
3	24	11.76	4	1	5	5	2	1	4	2
النسبة المؤوية%	17.64	11.76	23.52	5.58	29.41	29.41	11.76	5.58	23.52	11.76
التكرارات	136	100	17	17	17	17	17	17	17	17
النسبة المؤوية%	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

الجدول 3 : دلالة تكرار اللاعبين المشاهدة في مستويات الاختبارات البدنية

الاختبارات البدنية	ك2 المصوية	ك2 المجولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
اختبار العدو 30م من البدء الثابت	7,88	5,99	2	0,05	دالة
اختبار تطبيق الكرة لمسافة 30 متر	23,05				دالة
اختبار رمي كرة طبية	5,76				غير دالة
اختبار الوثب السعودي من الثبات	5,76				غير دالة
اختبار الوثب العريض من الثبات	10,70				دالة
اختبار الجرى بتغيير الاتجاهات	11,41				دالة
اختبار ضغط البئر الحديدي باليدين الاطرى	15,64				دالة
اختبار الحجم الاقصى لاستهلاك الاكسجين	10,70				دالة

فيما يخص **الفرضية الأولى** التي مفادها : مستوى الصفات البدنية لدى جل اللاعبين يقع في المستوى الجيد.

و في دراستنا هذه قمنا بإجراء مجموعة اختبارات بدنية ميدانية تقييمية لقياس أهم الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة اليد فئة الأواسط الأقل من 21 سنة في بداية الموسم الرياضي 2013-2014، و بعد حصولنا على نتائج الاختبارات قمنا بتحديد ثلاث مستويات للصفات البدنية قيد الدراسة ، و تحصلنا على تكرارات اللاعبين في كل مستوى لجميع الاختبارات البدنية الموضحة في الجدول 2 حيث سجلنا أن معظم اللاعبين بنسبة 69,85% أن مستوى صفاتهم البدنية جيد ثم تليها نسبة 19,85% في المستوى الممتاز و بعدها نسبة 17,64% في المستوى المتوسط و من ثمة نستنتج أن مستوى الصفات البدنية لدى جل اللاعبين جيد.

كما نسجل من خلال النتائج الجدول 3 الذي يوضح دلالة التكرارات المشاهدة و النسب المئوية الممثلة للاعبين في مستوى صفاتهم البدنية في جميع الاختبارات ، و بعد تطبيق معامل كا² لحسن المطابقة توصلنا أن قيمة كا² المحسوبة في الاختبارين التاليين : اختبار رمي كرة طيبة تقدر ب 5,76 و في اختبار الوثب العمودي من الثبات تقدر كذلك ب 5,76 و هي **اصفر** من قيمة كا² الجدولة التي تساوي 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية 2 ، هذا ما يدل أن ليس هناك دلالة معنوية بين التكرارات المشاهدة للاعبين في مستويات الصفات البدنية في هذين الاختبارين ، غير انه سجلنا قيمة كا² المحسوبة في الاختبارات التالية : اختبار العدو 30م من البدء الثابت تقدر ب7,88، اختبار تنطيط الكرة لمسافة 30 متر تقدر ب 23,05، اختبار الوثب العريض من الثبات تقدر ب 10,70 ، اختبار الجري بتغيير الاتجاهات تقدر ب 11,41 ، اختبار ضغط البار الحديد باليدين للأعلى تقدر ب 15,64 ، اختبار الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين تقدر ب10,70 ، كلها أكبر من قيمة كا² الجدولة التي تساوي 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية 2 ، هذا ما يدل أن هناك دلالة معنوية بين التكرارات المشاهدة للاعبين في مستويات الصفات البدنية قيد الدراسة و منه نستنتج أن المستوى الصفات البدنية للاعب كرة اليد للفريق قيد الدراسة يقع في مستوى الجيد حسب المستويات المحددة و من خلال استنتاج نتائج الجدولين 3،2 ما يدل على **صحة الفرضية الأولى** .

و يرجع الباحث هذه النتائج إلى أن كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية ، حيث الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد احد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية ، والأسبوعية ، والشهرية والسنوية ، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الأداء الفني والخططي ، والقاعدة الأساسية في ذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية ، و خاصة أن الفريق قيد الدراسة من أحسن الفرق في الجزائر حيث يسيطر على المراتب الأولى و كذا تتويجه بلقب البطولة و الكأس خلال الموسم السابق مع نفس المدرب ، و هي نفس الأهداف المسطرة من طرف المدرب في الموسم الرياضي الحالي .

و الهدف الأساسي من معالجة هذه الفرضية هو إبراز أهمية إجراء القياسات و الاختبارات في التوقيتات المناسبة خاصة في بداية الموسم الرياضي وقبل فترة الإعداد للوقوف على المستوى الراهن أو الحالي للاعبين أو الفريق سواء البدنية أو مهارية أو الخططية. الخ. لتصنيف اللاعبين ووضع برامج التدريب المناسبة للوصول بهم للفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد و المحافظة عليها خلال فترة المنافسات. حيث تعتمد نتائج هذه القياسات و الاختبارات في تقييم الاستعداد وهذا ما تناولناه في الفرضية الأولى ، و يؤكد ذلك **أسامة رياض** أن هذا النوع من التقييم يسمى بالتقييم الأولي أو القبلي أو التمهيدي ، ويكون عادة في بداية الموسم وقبل بداية العمل التدريبي أو التدريسي ، وذلك حتى يعرف المدرب أي منهج تدريبي يتبعه ، بحيث تؤخذ الفروق الفردية بعين الاعتبار، ويعرف الاستعداد أنه ذلك المستوى من النمو والتطور الذي لا بد أن يصل إليه الرياضي في شتى النواحي البدنية ، عقلية ، نفسية ، اجتماعية ، مهارية ، وفنية وذلك للتمكن من تحقيق الأهداف التي يفرضها التدريب (أسامة رياض، 1999، 110). أي أن تقييم الاستعداد هو بمثابة البرنامج الذي يسطره المدرب أو المحاضر البدني ويكون بعد أسبوع أو أسبوعين من بدأ فترة التحضير.

و تشابه نتائج دراستنا إلى حد كبير مع دراسة **محمد حسين الحليق و علي شحادة أبوا زرع سنة 2007** ، التي هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في الجامعة الهاشمية ، وقد توصل الباحثان إلى ذلك ، و أظهرت الدراسة أن غالبية العينة جاءت متوسطة بشكل عام في مستوى اللياقة البدنية . أيضا تشابه نتائج دراستنا إلى حد كبير مع دراسة **الرححالة 2006** التي هدفت إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية و بناء معايير لها لدى الطالبات بكلية

التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، و تم التوصل إلى الرتب المئينية لعناصر اللياقة البدنية. وأيضاً مع دراسة السعود 2003 التي هدفت إلى تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة، و توصلت الدراسة إلى وضع و تحديد المستويات المعيارية للمؤشرات المدروسة، كما أظهرت الدراسة أن هناك عدد قليل جداً من الطلبة في المستوى جيد جداً، مقارنة بعدد أكبر نسبياً في المستوى ضعيف جداً.

2.4. عرض، تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

الجدول 4: نتائج القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية

الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	ت المجمو	ت المصو	نسبة التغير	الفرق	القياس البعدي	القياس القبلي	المعاملات الطموية	
								الاختبارات	من القبلي
دال	0.05	2.12	3.63	9.09%	-0.36	4.29	4.68	العدو 30م من البدء الثابت	
دال			3.71	-4.78%	-0.22	4.60	4.82	تنطيط الكرة لمسافة 30 متر	
غير دال			1.71	-2.78%	-0.24	8.63	8.87	الجري بتغيير الاتجاهات	
غير دال			1.40	0.87%	0.02	2.29	2.27	الوثب العريض من الثبات	
غير دال			0.82	-1.74%	-0.83	47.06	47.88	الوثب العمودي من الثبات	
غير دال			0.84	-1.17%	-0.15	12.81	12.96	اختبار رمي كرة طينية 3 كلغ	
دال			3.57	9.1%	6.88	75.59	68.71	ضغط البار الحديدي باليدين للأعلى	
دال			17.45	6.16%	3.10	50.52	47.41	الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	

أما فيما يخص الفرضية الثانية التي مفادها: هناك اختلافات في مستوى الصفات البدنية قيد الدراسة لدى لاعبي كرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي فإن الهدف من هذه الفرضية هو محاولة تسليط الضوء على كفاءات مراقبة و تتبع العملية التدريبية من خلال إجراء اختبارات بدنية ميدانية لتقييم مستوى اللياقة البدنية للاعبين في مرحلة هامة من مراحل الموسم الرياضي، حيث يحاول الباحث تقييم مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية للتعرف على فعالية و ملائمة البرنامج التدريبي المتبع من طرف المدرب خلال الفترة الإعدادية و المرحلة الأولى للمنافسات، و لاختبار الفرضية و التي افترضناها في دراستنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى لاعبي كرة اليد بين القياسين القبلي والبعدي، نجد انه من خلال الجدول 4 نسجل وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للصفات البدنية المقاسة بالاختبارات المذكورة على التوالي: (اختبار العدو 30م من البدء الثابت، اختبار تنطيط الكرة لمسافة 30 متر، اختبار ضغط البار الحديدي باليدين للأعلى، اختبار الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) ، باعتبار أن قيمة (ت) المحسوبة هي على التوالي (3,63-3,71-3,57-17,45) كلها أكبر من قيمة (ت) الجدولة المقدر ب 2,12 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية 16 ومن ثم نستنتج ان هناك تحسن في مستوى الصفات البدنية التالية (السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة و التوافق، القوة القصوى للأطراف العليا، التحمل العام). كما نلاحظ من خلال الجدول 4 أن هناك اختبارات لم تسجل فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للصفات البدنية المقاسة بالاختبارات المذكورة على التوالي (اختبار الجري بتغيير الاتجاهات، الوثب العريض من الثبات، الوثب العمودي من الثبات، رمي كرة طينية لأبعد مسافة) (رمية التماس) باعتبار أن قيمة (ت) المحسوبة هي على التوالي (1,71-1,40-0,82-0,84) كلها أصغر من قيمة (ت) الجدولة المقدر ب 2,12 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية 16 ومن ثم نستنتج أن هناك

تحسن ضعيف في صفة الرشاقة وفي صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى (اختبار الوثب العريض من الثبات) ، كما نستنتج وجود تراجع ضعيف في مستوى صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى (اختبار الوثب العمودي من الثبات) ، وكذلك في صفة القوة الانفجارية للأطراف العليا (اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة(رمية التماس)). ويرجع الباحث هذه النتائج إلى أن المدرب القائم بعملية التدريب يركز في تحسين وتطوير صفات بدنية معينة بنسبة أكبر مقابل إهمال تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى ، كما قد يركز على تطوير الجانب المهاري والخططي بنسبة أكبر من الجانب البدني . وعلى العموم من خلال نتائج الجدول 5 التي أثبتت تحسن في الصفات البدنية المقاسة (القوة القصوى للأطراف العليا ، التحمل العام ، القوة المميزة بالسرعة و التوافق ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، القوة الانفجارية للأطراف السفلى) نستنتج فعالية البرنامج التدريبي للمدرب في الرفع من مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة .

و هذا ما أكدته كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين في تعريفهم للياقة البدنية في كرة اليد حيث تعني في مفهومها العام كفاءة البدن في أداء متطلبات اللعبة و ممارستها سواء كانت هذه المتطلبات بدنية ، مهارية ، خططية أو نفسية الخ . كما تعني في مفهومها التطبيقي القدرة على أداء أعمال تتطلب توفر مكونات أساسية هي القوة العضلية ، التحمل العضلي ، التحمل الدوري التنفسي و المرونة و السرعة و الرشاقة و التوازن و الدقة و التوافق و القدرة و زمن رد الفعل(كمال عبد الحميد إسماعيل،محمد صبحي حسانين،2000،55). ويشير فيرنونيك و آخرون إلى ضرورة أن يتضمن الإعداد الخاص لكرة اليد نفس المتطلبات و المسارات الحركية الخاصة باللعبة كما أنه يجب أن يكون الإعداد باستخدام أداة اللعب و في جو المنافسة المشابه لجو المباريات و عليه يجب على لاعب كرة اليد أن يمتلك مكونات اللياقة البدنية الخاصة و التي تتمثل في : القوة العضلية السرعة الانتقالية و الحركية ، التحمل الدوري التنفسي، و التحمل العضلي و المرونة المفضلية و المطاطية العضلية ، الرشاقة ، الدقة(كمال عبد الحميد إسماعيل،محمد صبحي حسانين،نفس المرجع،68،2000-70)، ويرى محمد توفيق الوليلي على أن " لعبة كرة اليد من الألعاب التي تحتاج إلى مستوى عالي من القوة و التحمل، و السرعة، و المرونة، و الرشاقة، و أن يتمتع اللاعبون بقدرات بدنية عالية وتلعب اللياقة البدنية العالية دورا حيويا في نجاح العمل الدفاعي للاعب كرة اليد مع الاهتمام بالمرونة وان لعبة كرة اليد تحتاج لمستوى عالٍ من اللياقة البدنية"(محمد إبراهيم شحاتة،1997،450-455)

و نتائج هذه الدراسة تتوافق إلى حد كبير مع دراسة عبد الهادي حريزي 2013 التي اهتمت بدراسة أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب الدائري على تحسين بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد فئة الأواسط 17-19 سنة، حيث استنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ في نتائج القياس البعدي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لصالح التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq 0.05$ بين نتائج القياس القبلي و البعدي في المجموعة التجريبية و لصالح البعدي تعزى للبرنامج التدريبي، وبالتالي أثبتت فعالية البرنامج التدريبي المقترح في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث. و لا تتوافق نتائج دراستنا مع دراسة بدرية عبد الله 2012 التي اهتمت مقارنة مستوى اللياقة البدنية بين وسط ونهاية الموسم لدى فريق كرة السلة، حيث استنتج وجود تراجع في مستوى اللياقة الخاصة لعينة الدراسة في بعض الصفات البدنية للاعبين الفريق والمتمثلة في سرعة الانطلاق (اختبار 20متر) للسرعة القصوى (اختبار 60متر)، صفة التحمل الهوائي(VMA) و صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية (اختبار القفز العمودي). كذلك وجود ثبات في مستوى الصفات التالية على التوالي:(المرونة، الرشاقة، تحمل قوة عضلات البطن، تحمل السرعة)، و وجود تحسن في متوسط أداء عينة البحث لصالح القياس البعدي في اختبار رمي الكرة (القوة الانفجارية للذراعين).

5. مناقشة و خلاصة

على ضوء نتائج الاختبارات و المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث ، توصلنا إلى استنتاج ما يلي :

- إن تكرارات اللاعبين لا تفل على مستواهم الحقيقي في الصفات البدنية لعدم وجود دلالة معنوية بين التكرارات المشاهدة للاعبين في مستويات الصفات البدنية في هذين الاختبارين: اختبار رمي كرة طبية (قياس القوة الانفجارية للأطراف العليا) و اختبار الوثب العمودي من الثبات (قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى).

- مستوى الصفات البدنية لدى معظم لاعبي كرة اليد للفريق قيد الدراسة يقع في مستوى الجيد حسب المستويات المحددة ، ذلك لوجود دلالة معنوية بين التكرارات المشاهدة للاعبين في مستويات الصفات البدنية التالية : اختبار العدو 30م من البدء الثابت (قياس السرعة الانتقالية) تقدر ب 7,88 ، اختبار تنطيط الكرة لمسافة 30 متر (قياس القوة المميزة بالسرعة و التوافق) تقدر ب 23,05 ، اختبار الوثب العريض من الثبات (قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى) تقدر ب 10,70 ، اختبار الجري بتغيير الاتجاهات (قياس الرشاقة) تقدر ب 11,41 ، اختبار ضغط البار الحديدي باليدين للأعلى (قياس القوة القصوى للأطراف العليا) تقدر ب 15,64 ، اختبار الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (قياس التحمل العام) تقدر ب 10,70 ، كلها اكبر من قيمة ك² الجدولة التي تساوي 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 درجة حرية 2 .

- نستنتج من خلال استنتاج نتائج الجدولين 2،3 ما يدل على صحة الفرضية الأولى .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات البدنية قيد الدراسة لدى لاعبي كرة اليد بين القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي للصفات البدنية المقاسة بالاختبارات المذكورة عل التوالي : **اختبار العدو 30م من البدء الثابت** (قياس السرعة الانتقالية) ، **اختبار تنطيط الكرة لمسافة 30 متر** (قياس القوة المميزة بالسرعة و التوافق) ، **اختبار ضغط البار الحديدي باليدين للأعلى** (قياس القوة القصوى للأطراف العليا) ، **اختبار الحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين** (قياس التحمل العام) ، ومن ثم نستنتج أن هناك تحسن في مستوى الصفات البدنية التالية (السرعة الانتقالية ، القوة المميزة بالسرعة و التوافق ، القوة القصوى للأطراف العليا ، التحمل العام) .

- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للصفات البدنية المقاسة في الاختبارات المذكورة على التوالي: **اختبار الجري بتغيير الاتجاهات** (قياس الرشاقة) ، **الوثب العريض من الثبات** (قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى) ، **الوثب العمودي من الثبات** (قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى) ، **رمي كرة طبية لأبعد مسافة** (رمية التماس) (قياس القوة الانفجارية للأطراف العليا) ، ومن ثم نستنتج أن هناك تحسن ضعيف في صفة الرشاقة وفي صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلى (اختبار الوثب العريض من الثبات) ، و كذلك في صفة القوة الانفجارية للأطراف العليا (اختبار رمي كرة طبية لأبعد مسافة) (رمية التماس) ، ما يدل على ثبات مستوى تلك الصفات البدنية .
- نستنتج فعالية البرنامج التدريبي للمدرب في الرفع من مستوى عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة ، ذلك من خلال نتائج الجدول 5 التي أثبتت تحسن في الصفات البدنية المقاسة (القوة القصوى للأطراف العليا ، التحمل العام ، القوة المميزة بالسرعة و التوافق ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة ، القوة الانفجارية للأطراف السفلى) .

و من خلال عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية و مناقشتها على ضوء فرضيات البحث الموضوعية في الدراسة النظرية ، توصلنا إلى تأكيد تلك الفرضيات و من ثم قمنا بإبراز أهمية الاختبارات البدنية في تقييم مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد من بداية الموسم إلى الفترة الأولى من المنافسات ، هذا ما يدل على صحة الفرضية العامة للدراسة .

المراجع.

أبو هرجة، مكارم، محمد سعد. (1999) . زغول. مناهج التربية الرياضية، بيروت: مركز الكتاب للنشر.
أبوا العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلا . (1994). فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي.
أسامة رياض. (1999) . الطب الرياضي و كرة اليد، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر و التوزيع.
بزا علي جوكل. (2007). فلسفة التدريب في كرة اليد، عمان: دار دجلة للنشر.
بشير صالح الرشدني. (2000). مناهج البحث التربوي، ط1، جامعة الكويت: كلية التربية.
خاطر احمد مصطفى. (1998). التحليل الإحصائي في الخدمة الاجتماعية، الإسكندرية: الكتاب الجامعي الحديث.
رشيد زرواتي. (2007). مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، الجزائر، عين مليلة: دار الهدى .
علام صلاح الدين محمود. (2000). القياس و التقييم التربوي و النفسي، القاهرة: دار الفكر العربي.
عمار بوحوش و محمد محمود الذنبيات. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
كمال الدين عبد الرحمن درويش و آخرون. (2002). القياس و التقييم و تحليل المباراة في كرة اليد، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

كمال درويش. (1998). الأسس الفزيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر.
كمال عبد الحميد اسماعل، محمد صبحي حسنين. (2001). رباعية كرة اليد الحديثة، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين. (2000). رباعية كرة اليد الحديثة ، ط1 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر.

- ليلي السيد فرحات. (2005). القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد إبراهيم شحاتة. (1997). التدريب بالأتقال، الإسكندرية: منشأة دار المعارف.
- محمد حسن علاوي. (2003). كمال عبد الرحمن، وآخرون، الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات- تطبيقات 3، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد صبحي حسين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ج 1، القاهرة.
- محمد نصر الدين رضوان. (2006). طرق قياس الجهد البدني، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- مروان عبد المجيد إبراهيم. (1999). الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات و القياس في التربية الرياضية، الأردن.
- ناجي قيس، بسطوسي احمد. (1987). الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة جامعة بغداد.
- نبيل عبد الهادي. (1999). القياس والتقويم التربوي. ط1، الأردن: دار النشر.
- Le frerer, N. (2001). Les fondamentaux du basket . Amphora :Paris.