

دراسة تحليلية للخصائص البدنية للاعبي كرة الهدف.

An analytical study of the physical characteristics of goalball players.

خديم عبد القادر^{1*} ، عطا الله أحمد².goalballkader@live.com¹ , ahmed.atallah@univ-mosta.dz²^{1,2} جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، مخبر تقويم

النشاطات البدنية والرياضية (LABOPAPS).

ملخص: تعتبر الخصائص البدنية من أهم العناصر التي يحتاجها أي رياضي وفي أي نوع من الرياضة كانت، وهدفنا تحديد لأهم الخصائص البدنية لرياضيين الممارسين لكرة الهدف (الجرس) يعد كبادرة أولى نقوم من خلالها بتحليل لأهم المراجع التي تناولت المكونات البدنية بشكل عام، ومن ثما ننتقل إلى المراجع التي تناولت الخصائص البدنية عند الفئات الخاصة. وتعتبر هذه الفئة المعوقين بصريا من الفئات الخاصة التي تمارس نشاط يعتمد على حواس أخرى غير حاسة لنظر وهي كل من حاسة السمع واللمس والتي تتطلب تركيز عالي وقوة بدنية كبيرة حتى يتحقق الهدف من العمل، ولهذا انتقلنا إلى تحليل لعناصر المكونات البدنية التي يعتمدها لاعبي كرة الهدف وهذا من خلال تحليل الادب النظري وكذا آراء الخبراء في هذا الجانب. لنخلص إلى أن اعتماد لاعبي كرة الهدف على رمي الكرة بالذراع سواء من الثبات أو الحركة الأمامية أو الدورانية يحتم عليه توفر قوة عالية وتحمل كبير وسرعة رد فعل جيدة.

الكلمات المفتاحية: الخصائص البدنية، كرة الهدف، الإعاقة البصرية.

summary:

Physical characteristics are considered to be one of the most important elements needed by any athlete in any type of sport. Our aim is to identify the most important physical characteristics of athletes who play goalball (the bell). This is seen as a first step by which we analyze the most important references that dealt with physical components in general, then move on to references that dealt with the physical characteristics of special groups.

This group of visually impaired people is considered to be one of the special groups who engage in an activity that depends on senses other than sight, which are both hearing and touch, requiring great concentration and physical strength to achieve the goal of the work. For this reason, we have moved on to an analysis of the elements of the physical components on which goalball players rely, through an analysis of the theoretical literature as well as the opinions of experts in this aspect.

We conclude that the fact that goalball players depend on throwing the ball with the arm, whether through stability, forward movement or rotation, requires the availability of high strength, endurance and reaction speed.

Key words: Physical Characteristics, Goalball, Visual Impairment.

*المؤلف المرسل

تمثل هذه الفئة من المعوقين فاقدى حاسة البصر التي تؤدي إلى صعوبة ممارسة حياتهم اليومية وفقاً للسلوك العادي للمجتمع وصعوبة تفكيهم مع المجتمع الذي يعيشون فيه ولو نظرنا إلى البصر كإحدى الحواس التي أنعم الله سبحانه وتعالى بها على الإنسان والتي تلعب دوراً هاماً في الحياة اليومية لجميع الأفراد لما لها من أهمية قصوى لكل فرد في جميع مراحل العمر ولأداء الأعمال المختلفة ونعمة البصر تتيح للإنسان التكيف مع كل ما يحيط به من أشكال وأجهزة وأدوات وأفراد وكذلك الانفعال وتمييز الأشكال والأحجام ومعرفة النافع من الضار كما تؤدي إلى سرعة التعليم وعندما يفقد المرء هذه الحاسة تصعب عملية التعلم وتتطلب نوعاً خاصاً من المدرسين الذين يتمتعون بالصبر (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2014، ص 172).

ولهذا وجب علينا التفكير في كيفية دمج هذه الفئات في الحياة العملية اليومية بدون المساس بمشاعرهم ولا التأثير عليهم بشكل سلبي. ولهذا تم خلق رياضات تناسب كل فئة من الفئات وتستجيب لاحتياجاتهم البدنية والمهارية بشكل سليم ومناسب. وكانت من بين هذه الرياضات رياضة كرة الهدف والتي تعتبر رياضة من الرياضات التي دخلت في الألعاب البارالمبية نظراً لتزايد ممارستها من قبل كم هائل من الأشخاص وقد عرفت وجود منافسات دولية ومحلية تسمح باختيار الفرق الفائزة بالمراتب الأولى، وحتى يتحقق هذا الغرض أنشئت اتحاديات قومية للسهر على تنظيم وممارسة اللعبة في شتى البلدان في العالم.

إن تناولنا للخصائص البدنية والتي تعتبر أساس نجاح أي لعبة من الألعاب يسمح لنا بتكوين فكرة عما يجب على المدرب القيام به من عمل بدني وتقني يستجيب لمتطلبات اللعبة وكذا الخصوصيات الفنية التي تمارسها، ولهذا يقول أحمد فؤاد "تعتمد كفاءة المعاقين بصرياً على مدي تنشيطهم الحواسهم الأخرى المتبقية واستخدامها بفعالية كتعويض القصور الناجم عن فقدان الإبصار أو ضعفه، ويتطلب ذلك أن تتضمن برامج تعليمهم وتأهيلهم التدريب الحواس السمع واللمس والشم حتى تعمل بكامل طاقتها لمساعدة المعاق بصرياً على التعامل بكفاءة أكثر مع مكونات بيئته ومثيرات العالم الخارج" (أحمد فؤاد الشاذلي، 2017، ص 146)

يعد موضوع اللياقة البدنية الضرورية لهذه الفئة من المواضيع المهمة حيث يذكر على "إن اللياقة البدنية تعني القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية دون تعب للتمتع بهوايات وقت الفراغ فحيثما برزت مشكلة وقت الفراغ أصبح لزاماً على التربويين أن يوظفوا جهودهم نحو هذه المشكلة فاتجهت الأنظار إلى الجانب الرياضي لقضاء وقت الفراغ بصورة هادفة وهذا يتطلب منه



دراسة تحليلية للخصائص البدنية للاعبي كرة الهدف.

أن يكون لائقاً بديناً المزاوله هذه الأنشطة وما أوجبها للمعوقين." (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2014، ص244).

تساهم اللياقة في تطوير المعوق من الناحية الاجتماعية لأن التفاعل الاجتماعي عامل أساسي لمصاحب للنمو البدني ولأن اللياقة البدنية تتيح للمعوق اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيراً في تكوين شخصية الفرد المعوق الحياة الجماعة كما أنها تشبع فيه شعور الانتماء وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة كما تساهم في تطوير الفرد المعوق من الناحية الصحية.

كما تعتبر ضرورة ملحة للفوز بالمنافسات الرياضية ومركب أساسي لها من حيث توافرها لخدمة أغراض النشاط خاصة.

عرض:

إن تناولنا لهذه الدراسة جاء نظرا للحاجة الماسة التي يكتسبها موضوع رياضة المعوقين، من الناحية الأكاديمية، وهذا نظرا لحدثة الاهتمام بهذه الفئة في المجال العلمي نظرا لدخولها في الممارسة الرياضية التنافسية والتي تعطيها بعدا خاصا حسب خصوصياتها البدنية والنفسية والاجتماعية... الخ، مما ينجر عليه تعامل خاص وتوظيف خاص لجميع المتطلبات الضرورية التي نحتاجها للعمل مع هذه الفئة حتى يكون على استعداد لفرض نفسه في الميدان.

يحتم علينا أن نقوم بالإحاطة بالموضوع من كل جوانبه متبعين في هذا خطوات وعناصر لها أهمية في تحليل مثل هذه المواقف ولهذا ربما قبل أن نخوض في هذا الجزء المهم لا بد أن نعطي لمحة حول مفهوم الخصائص البدنية والذي يرتبط ارتباط وثيق جدا بعنصرين مهمين من عناصر التسمية التي ظهرت حسب التطور التاريخي للمفهوم حسب الظروف المحيطة به وهو كل من:

- اللياقة البدنية

- اللياقة الحركية.

حيث أن المصطلح الثاني المتمثل في اللياقة الحركية ظهر بعد المصطلح الأول نظرا لظروف معينة في ذلك الوقت أي خلال الحرب العالمية الثانية لان الحاجة في تلك الفترة استلزمت ظهور هذا المصطلح نظرا للحرب القائمة وحاجة لوجود رجال اشاوس اشداء أقوياء يعتمدون على الجلد والقوة والعنف.

وقد أوضح محمد صبحي حسانين (اصطلاح اللياقة البدنية كان سائد من حيث ما يتضمنه من معنى الكفاءة والصحة والسعادة والقدرة على أداء الأعمال اليومية وبقاء بعض الجهد للترويح لمواجهة بعض المواقف الطارئة، ولكن ظروف الحرب لم تكن تسمح بأن يكون اعداد المقاتلين بالأسلوب الذي يتضمنه اصطلاح اللياقة البدنية فظهرت الحاجة الملحة إلى مصطلح جديد يحمل معنى الاعداد السريع الذي يبرز المكونات التي تعد الفرد لمواجهة ظروف القتال الصعبة العنيفة الضارية) (محمد صبحي حسانين، 1999 ط3، ص310)

وبالتالي أصبح هذا المصطلح حامل في طياته مفهوم لا يتوقف عند اعداد المقاتلين بل يتعداه إلى اعداد مواطنين يحملون هذه الصفة، هذا يجرنا الى استخدام المصطلح بعد الحرب العامة الثانية والذي أصبح يتمشى ودخول عناصر أخرى من أجل التعامل مع كل الشرائح والأطياف فتم إضافة مكونا أخرى للياقة الحركية حتى تتناسب والظروف التي تلت الحرب. وظهر تفسيرات وتحسينات جديدة للمفهوم بشكل عام والتي أصبحت تصب في موضوع الكفاءة والقدرة على أداء العمل بأكبر قدر ممكن من القدرة العالية.

وعلى هذا ظهرت تعريفات أخرى جديدة تطرقنا لها في السابق في فصل الخصائص البدنية.

خطوات بناء الأداة:

قبل الشروع في بناء الأداة قمنا بالإطلاع على كل ما من شأنه يساعدنا في فهم الموضوع ويعيننا على تحديد أبعاده، وهذا من خلال الأدبيات والمراجع العلمية والكتب التي تناولت موضوع الخصائص البدنية، وأهميتها، وأنواعها، والتي قمنا بترتيبها على النحو التالي:

المراجع العلمية التي درست الاختبارات البدنية للرياضيين المعوقين:

جدول رقم 1 يمثل أهم المراجع التي تناولت موضوع الخصائص البدنية.

| عناصر اللياقة البدنية وأنواع الاختبارات البدنية | معلومات عن المرجع | المؤلف |
|--|--|--------------------------|
| الجلد الدوري التنفسي. القوة العضلية. المرونة. السرعة. التوافق العضلي العصبي (دقة التوازن، والرشاقة) | الألعاب الرياضية للمعوقين دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع عمان الطبعة الأولى 1997. | مروان عبد المجيد ابراهيم |
| اختبار قذف الكرة الطبية لأبعد مسافة قياس القوة الانفجارية للذراعين. اختبار الوثب العريض من اثبات، قياس القوة الانفجارية للرجلين. اختبار رمي واستقبال كرة الجرس، قياس التوافق العضلي العصبي. اختبار ثني الجذع أماما من الجلوس، قياس المرونة. اختبار قوة القبضة، لقياس قوة القبضة. | التمارين البدنية والعلاجية لتشوهات المكفوفين القوامية الإصدار الأول 2001 الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع عمان الأردن | مروان عبد المجيد ابراهيم |

| | | |
|---|--|--------------------------|
| اختبار سرعة الاستجابة الحركية، لقياس سرعة الاستجابة. | | |
| السرعة. التحمل. القوة. المرونة. الرشاقة. | الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة. الإصدار الأول 2002 الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع عمان الأردن | مروان عبد المجيد ابراهيم |
| السرعة. التحمل. القوة. المرونة. الرشاقة. | التربية الرياضية لذوي الإعاقة الطبعة الأولى 2014. دار رضوان للنشر والتوزيع عمان الأردن. | مروان عبد المجيد ابراهيم |
| القوة العضلية ، الجلد العضلي. الجلد الدوري التنفسي. المرونة. الرشاقة. السرعة. اختبارات المكونات الأولية للياقة البدنية (اختبار القوة العضلية يتكون من الشد للأعلى باستخدام الزميل والشد على العقلة للبنين، اختبار الجلد العضلي ثني الذراعين من الانبطاح المائل بنين وثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات، اختبار الجلد الدوري التنفسي والذي يحمل الجري مسافة للبنين والبنات، 600 يرده جري للجنسين واختبار السلم لجامعة هارفرد بنين. اختبارات المرونة ويتكون من ثني الجذع للأمام من الوقوف، وثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً للجنسين واختبار ثني الجذع خلفاً من الانبطاح للجنسين. اختبارات الرشاقة اختبار الجري المكوكي للجنسين، اختبار جري الزجاج بين المقاعد. اختبارات السرعة اختبار الجري في المكان 15 ثانية، وجري 50 متر لجنسين، جري 30 متر من بداية المتحركة | كمال عبد المجيد محمد صبيحي حسانين | |
| القوة العضلية الجلد العضلي. الجلد الدوري التنفسي. المرونة. الرشاقة. السرعة. بطارية اختبارات للياقة البدنية (تشمل اختبار المرونة لفليشمان واختبار المرونة الديناميكية لفليشمان، الجري المكوكي 20 يرده، مي الكرة الناعمة إلى أقصى مسافة ممكنة لفليشمان اختبار قوة القبضة لفليشمان، الشد لأعلى على العقلة لفليشمان، اختبار رفع الرجلين من الرقود لفليشمان اختبار النط على الحبل لفليشمان، اختبار التوازن لفليشمان لفليشمان لفليشمان، اختبار الجري والمشي 600 يردة لفليشمان. | القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية الطبعة الخامسة الجزء الثاني دار الفكر العربي القاهرة مصر 2003 | محمد صبيحي حسانين |
| لقوة العضلية، الجلد (الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي). المرونة. الرشاقة. السرعة. القدرة العضلية. | القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية | محمد صبيحي حسانين |

| | | |
|--|--|-----------------------------------|
| التوافق. التوازن. الدقة. زمن رد الفعل. | الطبعة السادسة الجزء الأول دار الفكر العربي القاهرة مصر 2004 | |
| مكونات اللياقة البدنية عند الفئات الخاصة تتمثل في: القوة العضلية. التحمل العضلي. المرونة. | طرق التدريب وحسن اللياقة البدنية للفئات الخاصة المجلد 3 العدد 3 2012 مجلة الإبداع الرياضي | بورزامة رايح، بن زيدان حسن |
| التحمل القوة السرعة الرشاقة | كتاب دولي جماعي حول تصميم وبناء الاختبارات في الأنشطة البدنية والرياضية موضوع: تكييف بعض الاختبارات البدنية والمهارية لذوي الإعاقة في الأنشطة البدنية والرياضية المدرسية ، دار النشر: مخبر تقويم الأنشطة البدنية والرياضية أبريل 2023 | بن زيدان حسين |
| اختبارات القرة والسعة اللاهوائية. الاختبارات اللاهوائية القصيرة. اختبارات اللاهوائية المتوسطة. الاختبارات اللاهوائية الطويلة. | طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى 1998 | محمد نصر الدين رضوان. |
| القوة العضلية (القصوى، قوة السرعة، تحمل القوة) التحمل العام (تحمل الجهازين الدوري والتنفسي، وتحمل السرعة)، السرعة (سرعة حركية وسرعة رد الفعل) المرونة في المفاصل، الرشاقة، القدرة التوافقية، التوازن. الدقة. القدرة على مقاومة المرض. | القياس في المجال الرياضي دار الكتاب الحديث، الطبعة الرابعة 1996 القاهرة مصر | أحمد محمد خاطر، علي فهمي البيك |
| مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الشرقية. القوة العضلية. التحمل (الجلد). السرعة. المرونة. الرشاقة. مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الغربية، القوة العضلية والجلد العضلي. مقاومة المرض. القدرة العضلية. الجلد الدوري التنفسي. السرعة. المرونة. الرشاقة. التوازن. التوافق. الاتزان. | الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الكعبة الأولى 1999، عمان الأردن. | مروان عبد المجيد ابراهيم |

دراسة تحليلية للخصائص البدنية للاعب كرة الهدف.

بعد الإطلاع على أهم المراجع التي تم عرضها سوف نقوم بدراسة تحليلية وترتيب لأهم عناصر اللياقة البدنية على النحو التالي:

جدول رقم 2 يمثل مكونات اللياقة الحركية كما يراها بعض العلماء. (محمد صبحي حسانين، 1999 ط3،

ص317)

| الرقم | العلماء | القوة العضلية | الجلد الدوري التنفسي | الجلد العضلي | المرونة | الرشاقة | السرعة | القدرة العضلية | الدقة | التوافق | التوازن | مقاومة المرض | المجموع |
|-------|---------|---------------|----------------------|--------------|---------|---------|--------|----------------|-------|---------|---------|--------------|---------|
| 1 | كلارك | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | 7 |
| 2 | كيورتن | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | 8 |
| 3 | لارسزن | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | 11 |
| 4 | يوكم | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | 11 |
| 5 | بوتشر | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | 11 |
| 6 | ماتيووز | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | 7 |
| 7 | ولجوو س | | | | | | | | | | | | 5 |
| 8 | فيتال | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | 9 |
| 9 | أنارينو | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | 4 |
| 10 | كوزنز | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | 7 |
| | مجموع | 9 | 9 | 9 | 7 | 9 | 8 | 10 | 4 | 4 | 8 | 3 | 80 |

بعد العرض لجميع مكونات اللياقة البدنية نقوم بترتيبها لتمريرها على المقومين وفق ما يلي:
القوة العضلية، الجلد (الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي)، المرونة. الرشاقة.
السرعة. القدرة العضلية. التوافق. التوازن. الدقة. زمن رد الفعل.

- بعد هذه العملية ولغرض الوقوف على ما تم التوصل إليه، تم عرض المحاور على مجموعة من المحكمين لإبداء الرأي في محاور الأداة وهذا الهدف:
- اختيار وتحديد الاختبارات المناسبة للدراسة الحالية
- حذف الاختبارات غير مناسبة لهذه الفئة ونوع الإعاقة.
- تحديد عدد الاختبارات الخاصة بكل صفة مقاسية.
- وتمت هذه العملية عن طريق الايميل الخاصة بهم وهم:

جدول رقم 3 يمثل قائمة الأساتذة المحكمين لمحاو الأداة

| الاسم واللقب | الدرجة العلمية | التخصص | الجامعة |
|--------------|-----------------------|--|--|
| ب ح | أستاذة التعليم العالي | نشاط بدني رياضي مكيف | مستغانم |
| ز ن | أستاذ التعليم العالي | نشاط بدني رياضي مكيف | مستغانم |
| ع ن | أستاذ التعليم العالي | نشاط بدني رياضي مكيف | مستغانم |
| ح ع | أستاذ التعليم العالي | نشاط بدني رياضي مكيف | مستغانم |
| ع أ | أستاذ التعليم العالي | نظرية ومنهجية التربية الرياضية | مستغانم |
| ع ف | أستاذ التعليم العالي | قياس وتقويم | الجامعة المستنصرية العراق |
| س م ب م | أستاذ التعليم العالي | لقياس والتقويم في التربية الرياضية | كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية |
| م م ه ع د ي | أستاذ التعليم العالي | القياس والتقويم الرياضي - التدريب الرياضي | جامعة الإسكندرية |
| ر ن ق | أستاذ التعليم العالي | القياس والتقويم في التربية وعلم النفس | جامعة البعث |
| إ ب | أستاذ التعليم العالي | كلية التربية الرياضية | جامعة طنطا مصر |
| أ م د | أستاذ مساعد دكتور | علوم الحركة الرياضية كلية التربية الرياضية | جامعة كفر الشيخ |

- حيث جاءت النتائج على النحو التالي:

السادة المحكمين المتخصصين في النشاط البدني الرياضي المكيف بغرض دراسة للخصائص البدنية التي يتوفر ويعتمد عليها رياضي كرة الهدف (الجرس) وبغرض الوقوف على تحديد أكبر قدر من الاختبارات التي تفي الغرض نضع بين أيديكم مجموعة من الصفات التي يمكننا الانطلاق منها لقياسها عند رياضي الفئة المستهدفة.

جدول رقم 4 يمثل نتائج الاستطلاع للمحكمين.

| أهميتها بالنسبة لرياضة الممارسة (ضرورية) | | | | | | | | الصفات المستهدفة |
|--|-------|-----------------|-------|-----------|-------|---------------|-------|---|
| بشكل كبير قليلا | | بشكل كبير متوسط | | بشكل كبير | | بشكل كبير جدا | | |
| النسبة | العدد | النسبة | العدد | النسبة | العدد | النسبة | العدد | |
| | | | | | | 100 | 11 | القوة العضلية |
| | | | | | | 100 | 11 | الجلد (الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي). |
| | | 9.09 | 1 | 72.72 | 8 | 18.18 | 2 | المرونة. |
| | | 27.27 | 3 | 54.54 | 6 | 18.18 | 2 | الرشاقة. |
| 18.18 | 2 | 54.54 | 6 | 27.27 | 3 | | | السرعة. |
| | | 18.18 | 2 | 36.36 | 4 | 45.45 | 5 | القدرة العضلية. |
| 18.18 | 2 | 63.63 | 7 | 18.18 | 2 | | | التوافق. |
| 9.09 | 1 | 45.45 | 5 | 45.45 | 5 | | | التوازن. |
| | | 27.27 | 3 | 72.72 | 8 | | | الدقة. |
| | | 45.45 | 5 | 45.45 | 5 | 9.09 | 1 | زمن رد الفعل. |

ترتيب العناصر حسب أهمية الاتفاق بين الخبراء: حيث اعتمدنا على ظهورها في خانة كبير جدا وكبير ورتبت من خلال المجموع النتيجة.

جدول رقم 5 يمثل ترتيب أهمية كل صفة للعينة حسب رأي الخبراء.

| بشكل كبير جدا + كبير | | الصفات المستهدفة |
|----------------------|-------|---|
| النسبة | العدد | |
| 100 | 11 | القوة العضلية |
| 100 | 11 | الجلد (الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي). |
| 90.90 | 10 | المرونة. |
| 81.81 | 9 | القدرة العضلية. |
| 72.72 | 8 | الرشاقة. |
| 72.72 | 8 | الدقة. |
| 54.54 | 6 | زمن رد الفعل. |
| 45.45 | 5 | التوازن. |
| 27.27 | 3 | السرعة. |
| 18.18 | 2 | التوافق. |

وقد جاءت الآراء والملاحظات الخاصة بالمحكمين مجملة بالتركيز على النقاط التي تخدم الموضوع وهي:

1. التركيز على الاختبارات التي لها علاقة بالأطراف العلوية.
2. التركيز على الاختبارات التي تعتمد على السمع.
3. التركيز على الاختبارات التي تعتمد على قوة الذراعين.
4. التركيز على الاختبارات التي تعتمد على السرعة والقوة القصوة.
5. التركيز على الاختبارات التي تعتمد على الجلد الدوري التنفسي.
6. اختبارات الرشاقة.
7. اختبارات سرعة رد الفعل.

بعد هذه العملية قمنا بإجراء دراسة تحليلية لاهم الاختبارات التي تحقق لنا قياس للصفات المستهدفة حتى يتم ترشيحها من قبل المحكمين.

– اختبارات القوة العضلية: أ/ اختبارات القوة العضلية الثابتة:

- 1- اختبار قوة عضلات الرجلين. Leg Lift Strength Test. 2- اختبار قوة عضلات الظهر Strength
- 3- اختبار قوة القبضة. Back Lift Test. 4- اختبار الشد فوق الرأس: Grip Strength Strength Test.
- 5- اختبارات القوة الثابتة بالتونوسومتر. Overhead Pull Test.



خديم عبد القادر^{1*} ، عطا الله أحمد².

ب/ اختبارات القوة العضلية الدينامية: 1- اختبار الشد لأعلى. Pull – up. 2- اختبار الدفع لأعلى. Or. Push – up Bar Dips 3- اختبار الجلوس على المقعد والبار الحديدي على الكتفين. Bench Squat. 4- اختبار الجلوس من الرقود (من وضع مد الرجلين). Sit – up – Legs Straight. 5- اختبار الجلوس من الرقود (من وضع ثني الركبتين). Sit – up – Kness Bent. 6- اختبار ضغط البار الحديدي باليدين (البنش). Bench Press. 7- اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف. Standing Vertical Arm Press.

ج/ قوة المميزة بالسرعة: 1- اختبار الوثب العمودي لسارجيت. Vertical Jump Or Sargent. 2- الوثب العمودي من الثبات المعدل. Chalk Jump Test. 3- اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل). Vertical Power Jump (Work). 4- اختبار الوثب العريض من الثبات (المسافة) اختبار الوثب العريض من الثبات Standing Broad Jump Test. 5- اختبار الشد العمودي بالذراعين (الشغل). Vertical Arm Pull Test (Work). 6- اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغم باليد الواحدة. Medicine Ball Pull Test (Work). 7- اختبار دفع الكرة الطبية (3 كلغم) باليدين Tow Hand Medicine. 8- رمي الكرة الطبية زنة (2 كلغم) باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على الكرسي. 9- اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغم باليدين من وضع الوقوف. 10- اختبار رمي ثقل وزنه 900 غرام من مستوى الكتف. Weighted- 2 pound – Throw Test.

– التحمل أو الجلد: أ/ اختبارات التحمل العضلي الثابت:

1- اختبار التعلق من وضع وثني الذراعين. Flexed-Arm Hang Test. 2- اختبار التعليق من وضع نصف ثني الذراعين. Half-Flexed Arm Hang. 3- اختبار التعليق من وضع مد الذراعين. Straight Arm Hang. 4- اختبار رفع الرجلين عاليا: Leg Raise and Hoid. 5- اختبار رفع الصدر عاليا والثبات: Chest Raise and Hoid.

ب/ اختبارات التحمل العضلي الديناميكي: 1- اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين: Sit-ups Test (Bent Kness). 2- الانبطاح المائل ثني الذراعين: Push – ups Test. 3- اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات. (الاستناد على الركبتين) Modified Push – ups Test (Girls). 4- اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل العالي. 5- اختبار الشد لأعلى للذكور (لتحمل القوة) Pull – up (Boys) or chin-ups Test. 6- اختبار الدفع لأعلى. Push – up. 7- اختبار الدفع على العارضتين غير المتوازيتين One – bar-dip Test. 8- اختبار ثني الذراعين من الوقوف على اليدين والاستناد على الحائط. Handstand Push-ups Against Wall Test. 9- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف. Squat Thrusts or Burpee Test.

3. الجلد الدوري التنفسي: Cardiovascular or Cardiorespiratory, Endurance: القياس المباشر: عن قياس مباشر للأجهزة الحيوية مثل قياس نبض القلب Pules rate وضغط

الدم Blood pressure والسعة الحوية Vital Capacity وسرعة استعادة الشفاء Recovery ومن أمثلة الاختبارات المستخدمة في هذا المجال:

1- اختبار منحني التعب لكارلسون Carlson Fatigue Test. 2- اختبار الخطو (السلم) لها فرد Havard Step Test. 3- اختبار فوستر Foster Test

أ- القياس غير المباشر: 1- اختبار التعب لكارلسون Carlson Fatigue Test. 2- اختبار كوبر 12 دقيقة جري. 3- اختبار جري المسافة: Distance Run. 4- للرجال والأولاد من 12 سنة فما فوق تكون (1000م أو 2000م)

– للسيدات والبنات من 12 سنة فما فوق تكون (800م أو 1500م). 5- للأطفال تحت 12 سنة (600م). 6- الجري المستمر والمتقطعة:

4. اختبارات المرونة الحركية: 1- اختبار ثني الجذع من الوقوف. Scott and French Standing bending Reach Test. 2- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل. Wells and Dilion Sit and Reach Test. 3- اختبار إطالة مد الجذع: Trunk Extension. 4- اختبار رفع الكتفين: Shoulder Elevation. 5- اختبار الكوبري أو القنطرة: Bridge Up. 5. اختبارات التوازن:

أ/ اختبارات التوازن الثابت من الوضع العمودي Upright Static tests

1- اختبار الوقوف على مشط القدم Stork Stand. 2- اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم بالطريقة المتعامدة Bass Stick Test (Crosswise). 3- اختبار الوقوف على مشط القدم بالطريقة الطولية Bass Stick (lengthwise). 4- اختبارات التوازن الثابت من الوضع المقلوب Inverted Static Test. 5- اختبار التوازن الثلاثي القوائم Tripod Balance. 6- اختبار التوازن على اليدين Tip-up Balance. 7- اختبار التوازن على الرأس واليدين Head and Hand Balance. 8- اختبار التوازن على الرأس والساعدين Head and Forearm Balance. 9- اختبار الوقوف على اليدين Tow Hand Balance. 10- اختبار الوقوف على يد واحدة One Hand Balance

ب/ اختبارات التوازن الديناميكي: 1- اختبار الشكل الثماني. 2- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي: Modified Bass Test Of Dynamic Balance. 3- اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات.

6. اختبار السرعة وسرعة رد الفعل: 1- اختبار العدو 4 ثوان من البدء العالي: Four – Second Dash Test. 2- اختبار العدو 6 ثوان من البدء العالي: Six – Second Dash Test. 3- اختبار العدو 30 متر من البدء المنخفض: 30 – Metre Dash Test. 4- اختبار العدو 45.7 متر من البدء العالي: 45.7 – Metre Dash Test



خديم عبد القادر^{1*} ، عطا الله أحمد².

- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية: Nelson Choice – Response – Movement Test .

5- اختبار نيلسون للسرعة الحركية: Nelson speed of movement Test . 6- اختبار نيلسون

لقياس زمن للرجع لليد: The Nelson Hand Reaction Test. 7- اختبار نيلسون لقياس زمن

للرجع للقدم: The Nelson Foot Reaction Test.

اختبار الرشاقة: 1- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (10 ث) 2- Squat Thrusts – Burpree Test .

3- اختبار جري الزجراج Side Step Test (10 ث) 4- Zig-Zag – Run Test .

اختبار الوثبة الرباعية (10 ث) 5- Quadrant Jump Test . 4

6- Shuttle Run or Patato Race Test . 9 × متر اختبار جري الزجراج بطريقة بارو 3 × 4.5 متر Barrow

Zig-Zag Run Test .

1. اختبارات الدقة: 1- التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة. 2- التصويب باليد على الدوائر المتداخلة.

التوافق الحركي: 1- اختبار نط الحبل. 2- اختبار الجري في شكل ثمانية. 3- اختبار الحبو في شكل ثمانية

(8). 3- اختبار العصي.

بعد تمرير الاختبارات على عينة من المحكمين المتخصصين في هذا المجال جاءت النتائج على النحو

التالي:

جدول رقم 6 يمثل نسبة الاتفاق بين المحكمين

| التعديل | تعدل | | غير مناسبة | | مناسبة | | الاختبارات |
|-------------------------|--------|-------|------------|-------|--------|-------|---|
| | النسبة | العدد | النسبة | العدد | النسبة | العدد | |
| اختبارات القوة العضلية: | | | | | | | |
| | 18.18 | 2 | 54.54 | 6 | 27.27 | 3 | اختبار قوة عضلات الرجلين. Leg Lift Strength Test . |
| | | | 100 | 11 | | | اختبار قوة عضلات الظهر Back Lift Strength Test |
| | | | 27.27 | 3 | 72.72 | 8 | اختبار قوة القبضة. Grip Strength Strength Test |
| | | | 100 | 11 | | | اختبار الشد فوق الرأس: Overhead Pull Test |
| | | | 100 | 11 | | | اختبارات القوة الثابتة بالتونسومتر. |
| | | | 100 | 11 | | | اختبار الشد لأعلى. Pull – up . |
| | 18.18 | 2 | 45.45 | 5 | 36.36 | 4 | اختبار الدفع لأعلى. Push – up Or Bar Dips . |
| | | | 100 | 11 | | | اختبار الجلوس على المقعد والبار الحديدي على الكتفين. Bench Squat |
| يتم اختبار واحد | | | | | 100 | 11 | اختبار الجلوس من الرقود (من وضع مد الرجلين). Sit – up – Legs Straight |
| | | | | | 100 | 11 | اختبار الجلوس من الرقود (من وضع ثني الركبتين). Sit – up – Kness Bent |
| | | | 100 | 11 | | | اختبار ضغط البار الحديدي باليدين (البنش). Bench Press . |
| | | | 100 | 11 | | | اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لأعلى من وضع الوقوف. |

| | | | | | | |
|--|-----|-----|----|-----|----|--|
| يتم اختيار اختبار واحد | | | | 100 | 11 | اختبار الوثب العمودي لسارجنت. Vertical Jump Or Sargent Chalk Jump Test |
| | | | | 100 | 11 | الوثب العمودي من الثبات المعدل Modified Vertical Jump |
| | | | | 100 | 11 | اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل). Vertical Power. Jump (Work). |
| يتم تعديل الاختبار حسب متطلبات اللعبة مع مراعاة طريقة الأداء | | | | 100 | 11 | اختبار الوثب العريض من الثبات (المسافة) اختبار الوثب |
| | | | | 100 | 11 | اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغم باليد الواحدة Medicine Ball Pull Test. |
| | | | | 100 | 11 | اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغم) باليدين Tow Hand Medicine Ball Put Test |
| | | | | 100 | 11 | رمي الكرة الطبية زنة (2 كغم) باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على الكرسي |
| | | | | 100 | 11 | اختبار دفع الكرة الطبية 3 كم باليدين من وضع الوقوف. اختبار رمي ثقل وزنه 900 غرام من مستوى الكتف. |
| | | | | | | |
| | | 100 | 11 | | | اختبار التعلق من وضع وثي الذراعين. Flexed-Arm Hang Test. |
| | | 100 | 11 | | | اختبار التعلق من وضع نصف ثي الذراعين. Half-Flexed Arm Hang |
| | | 100 | 11 | | | اختبار التعلق من وضع مد الذراعين. Straight Arm Hang |
| | | 100 | 11 | | | اختبار رفع الرجلين عاليا: Leg Raise and Hoid. |
| | | | | 100 | 11 | اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثي الركبتين: (Bent Sit-ups Test Kness) |
| | | | | 100 | 11 | الانبطاح المائل ثي الذراعين: Push – ups Test. |
| | | 100 | 11 | | | اختبار ثي الذراعين من الانبطاح المائل المعدل للبنات. Modified Push – ups Test (الاستناد على الركبتين) (Girls). |
| | | 100 | 11 | | | اختبار ثي ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل العالي. |
| | | 100 | 11 | | | اختبار الشد لأعلى للذكور (لتحمل القوة) Pull – up (Boys) or chin-ups Test |
| | | 100 | 11 | | | اختبار الدفع لأعلى. Push – up |
| | | 100 | 11 | | | اختبار الدفع على العارضتين غير المتوازيتين One – bar-dip Test. |
| | | 100 | 11 | | | اختبار الانبطاح المائل من الوقوف. Squat Thrusts or Burpee Test |
| يمكن تعديله الى 6 دقائق | 100 | 11 | | | | اختبار كوبر 12 دقيقة جري. |
| | | 100 | 11 | | | اختبار جري المسافة Distance Run. |
| | | 100 | 11 | | | للرجال والأولاد من 12 سنة فما فوق تكون (1000 م أو 2000 م) |



خديم عبد القادر^{1*} ، عطا الله أحمد².

| | | | | | | |
|--|-----|----|-----|-----|----|---|
| | | | | 100 | 11 | اختبار ثني الجذع من الوقوف. Scott and French Standing bending Reach Test. |
| | | | | 100 | 11 | اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل. Wells and Dilion Sit and Reach Test |
| يتم اختبار واحد | | | | 100 | 11 | اختبار إطالة مد الجذع: Trunk Extension . |
| | | | | 100 | 11 | اختبار رفع الكتفين: Shoulder Elevation . |
| يمكن اجراء المشي على خط مستقيم على شريط بالقدمين عارية | 100 | 11 | | | | اختبار الوقوف على مشط القدم Stork Stand . |
| | | | 100 | 11 | | اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم بالطريقة المتعامدة Bass Stick Test (Crosswise) |
| | | | 100 | 11 | | اختبار الوقوف على مشط القدم بالطريقة الطولية Bass Stick (lengthwise). |
| | | | 100 | 11 | | اختبار العدو 4 ثوان من البدء العالي: Four – Second Dash Test. |
| | | | 100 | 11 | | اختبار العدو 6 ثوان من البدء العالي: Six – Second Dash Test. |
| | | | | 100 | 11 | اختبار العدو 30 متر من البدء المنخفض: 30 – Metre Dash Test. |
| | | | 100 | 11 | | اختبار الخطوة الجانبية (10 ث) Side Step Test . |
| | | | 100 | 11 | | اختبار جري الزجراج Zig-Zag – Run Test . |
| | | | 100 | 11 | | اختبار الوثبة الرباعية (10 ث) Quadrant Jump Test . |
| | | | 100 | 11 | | اختبار الجري المكوكي أو سباق المكعبات 4 × 9 متر Shuttle Run or Patato Race Test |
| تعديل يكون التصويب على المرمي بتحديد المناطق | 100 | 11 | | | | التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة. |
| | | | | | | التصويب باليد على الدوائر المتداخلة. |
| | | | 100 | 11 | | اختبار نط الحبل |
| | | | 100 | 11 | | اختبار الجري في شكل ثمانية. |

اقتراحات:

- التمرير والاستقبال كرة الهدف للزميل) كرة الجرس مسافة 9 متر X 3 متر يقف كل رياضي على حافة المرمي يمرر الكرة للزميل الآخر كل محاولة يفشل فيها في مسك الكرة من أول مرة تحسب المحاولة خاطئة خلال 30 ثانية يجمع عدد كبير من المحاولات لكل واحد
- دقة التصويب يصوب كرة الجرس لتسجيل النقطة بالذراع اليميني ثم اليسرى 10 محاولات لكل جهة المدرب يحدد جهة التسجيل من الثبات ثم من الجرة الدورانية

دراسة تحليلية للخصائص البدنية للاعب كرة الهدف.

– مسك الكرة في الرمية الحرة 10 محاولات عدد مرات مسك الكرة.

بعد عملية التفرغ لاقتراحات الخبراء تمت التوصل إلى ما يلي:

جدول رقم 7 يمثل اقتراحات الخبراء لاهم الاختبارات المناسبة للهدف.

| التعديل | تعديل | | غير مناسبة | | مناسبة | | الاختبارات |
|---|--------|-------|------------|-------|--------|-------|--|
| | النسبة | العدد | النسبة | العدد | النسبة | العدد | |
| اختبارات القوة العضلية: | | | | | | | |
| | 18.18 | 2 | 54.54 | 6 | 27.27 | 3 | – اختبار قوة عضلات الرجلين. Leg Strength Test .Lift |
| | | | 27.27 | 3 | 72.72 | 8 | – اختبار قوة القبضة. Grip Strength Strength Test |
| | 18.18 | 2 | 45.45 | 5 | 36.36 | 4 | – اختبار الدفع لأعلى. Push – up Or Bar Dips. |
| يتم اختبار اختبار واحد | | | | | 100 | 11 | – اختبار الجلوس من الرقود (من وضع مد الرجلين). Sit – up – Legs Straight |
| يتم اختبار اختبار واحد | | | | | 100 | 11 | – اختبار الوثب العمودي لسارجبت. Vertical Jump Or Sargent Chalk Jump Test |
| يتم تعديل الاختبار حسب متطلبات اللعبة مع مرعاه طريقة الأداء | | | | | 100 | 11 | – اختبار الوثب العريض من الثبات (المسافة) اختبار الوثب |
| | | | | | 100 | 11 | – اختبار دفع الكرة الطبية 3 كلغم باليد الواحدة .Medicine Ball Pull Test |
| | | | | | 100 | 11 | – اختبار دفع الكرة الطبية (3 كغم) باليدين Tow Hand Medicine Ball Put Test |
| | | | | | 100 | 11 | – رمي الكرة الطبية زنة (2كغم) باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على الكرسي |
| | | | | | 100 | 11 | – اختبار دفع الكرة الطبية 3 كم باليدين من وضع الوقوف. |
| | | | | | | | – اختبار رمي ثقل وزنه 900 غرام من مستوى الكتف. |
| | | | | | 100 | 11 | – اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين: Sit-ups Test (Bent Kness) |
| | | | | | 100 | 11 | – الانبطاح المائل ثني الذراعين: Push – ups Test. |
| يمكن تعديله إلى 6 دقائق | 100 | 11 | | | | | – اختبار كوبر 12 دقيقة جري. |

| | | | | | | |
|--|-----|----|--|-----|----|--|
| | | | | 100 | 11 | - اختبار ثني الجذع من الوقوف. Scott and French Standing bending Reach Test. |
| | | | | 100 | 11 | - اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل. Wells and Dilon Sit and Reach Test |
| يتم اختبار واحد | | | | 100 | 11 | - اختبار إطالة مد الجذع: Trunk Extension. |
| | | | | 100 | 11 | - اختبار رفع الكتفين: Shoulder Elevation. |
| | | | | 100 | 11 | - اختبار العدو 30 متر من البدء المنخفض: 30 - Metre Dash Test. |
| تعديل يكون التصويب على المرمي بتحديد المناطق | 100 | 11 | | | | - التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة. |
| | | | | | | - التصويب باليد على الدوائر المتداخلة. |

اختبارات التي تم الاتفاق عليها والتي تناسب اللاعب كرة الهدف:

- اختبارات القوة العضلية. (اختبارات القوة العضلية الثابتة، قوة الممیزة بالسرعة) التحمل أو الجلد (اختبارات التحمل العضلي الديناميكي، الجلد الدوري التنفسي) 1- اختبارات المرونة الحركية. 2- اختبار السرعة وسرعة رد الفعل. اختبارات الدقة.

بالإضافة إلى اختبارات التي يكون فيها الرياضي في حالة المنافسة وتكون بالكرة.

بعد الاطلاع على أهم الاقتراحات الخاصة بالخبراء والقيام بتعديل الاختبارات توصلنا إلى الجدول التالي:

جدول رقم 8 يمثل أهم الاختبارات البدنية بدون كرة للاعب كرة الهدف

| التعديل | وحدة القياس | الأداة | الغرض | الاختبار |
|--------------------------------------|-------------------|----------|---|---|
| من الوقوف الثبات بدون حركة | المتر | كرة طبية | قوة الذراعين | رمي الكرة الطبية بالذراعين من فوق الرأس 3 كغ لأبعد مسافة ممكنة |
| من الوقوف الثابت بدون حركة | المتر | كرة طبية | قوة الذراعين | رمي الكرة الطبية 1 كغ بالذراع اليميني ثم الذراع اليسرى من الجانبين. |
| من الوقوف الثبات بدون حركة | المتر | كرة طبية | القوة الممیزة بالسرعة للذراعين والجذع | رمي الكرة الطبية 1 كغ بالذراع اليميني ثم الذراع اليسرى من الدوران لأبعد مسافة ممكنة |
| بحركة الدوران يمين ثم يسار من الثبات | المتر | كرة طبية | قوة الذراعين | رمي الكرة الطبية 3 كغ بالذراع اليميني ثم الذراع اليسرى من الثبات. |
| بحركة الدوران يمين ثم يسار من الحركة | المتر | كرة طبية | القوة الممیزة بالسرعة للذراعين والجذع والرجلين. | رمي الكرة الطبية 3 كغ بالذراع اليميني ثم الذراع اليسرى من الدوران والحركة |
| تثبيت الرجلين | عدد المرات (١٤60) | ----- | قوة عضلات البطن | الجلوس من الرقود من وضع مد الرجلين |

دراسة تحليلية للخصائص البدنية للاعب كرة الهدف.

| | | | | |
|--|----------------------------------|-------------|---------------------------|--|
| اختبار الوثب العمودي لسارجيت. Vertical Jump Or Sargent Chalk Jump Test | القوة الانفجارية للأطراف السفلية | حائط مسطر | مسافة بالسنتيمتر | حركة الرجلين فقط مع مد الذراعين للأعلى |
| اختبار الوثب العريض من الثبات (المسافة) اختبار الوثب | لقوة الانفجارية للأطراف السفلية | | مسافة بالسنتيمتر | مع مرجحة الذراعين |
| الانبطاح المائل ثني الذراعين | قوة عضلات الذراعين | ----- | عدد المرات الصحيحة (60ثا) | الارتكاز على الأطراف السفلى |
| اختبار كوبر جري 6 دقائق أكبر مسافة ممكنة | تحمل دوري تنفسي | ----- | المسافة المقطوعة | استخدام الدليل |
| مرونة العمود الفقري الانحناء للأمام من وضع الوقوف / أو من وضع الجلوس الطويل | المرونة | مسطرة مرقمة | السنتيمتر | الوقوف فوق صندوق المدرج |
| مرونة الكتفين | المرونة | مسطرة مرقمة | السنتيمتر | تثبيت الجزء السفلي |
| عدو 30 متر | السرعة | مضمار | الثانية | استخدام كرسي متحرك |

جدول رقم 9 يمثل أهم الاختبارات البدنية بالكرة للاعب كرة الهدف

| الاختبار | الغرض | الأداة | وحدة القياس |
|--|---------------|-----------|------------------------------------|
| (التمرير والاستقبال كرة الهدف للزميل) كرة الجرس مسافة 9 متر 3 X متر يقف كل رياضي على حافة المرمى يمرر الكرة للزميل الاخر كل محاولة يفشل فيها في مسك الكرة من أول مرة تحسب المحاولة خاطئة خلال 30 ثانية يجمع عدد كبير من المحاولات لكل واحد | دقة التركيز | كرة الجرس | عدد المرات الصحيحة (30ثا) |
| دقة التصويب يصوب كرة الجرس لتسجيل النقطة بالذراع اليميني ثم اليسرى 10 محاولات لكل جهة المدرب يحدد جهة التسجيل من الثبات ثم من الجرة الدورانية | ادقة التصوي ب | كرة الجرس | عدد المرات الصحيحة خلال 10 محاولات |
| مسك الكرة في الرمية الحرة 10 محاولات عدد مرات مسك الكرة | دقة التركيز | كرة الجرس | عدد المرات الصحيحة خلال 10 محاولات |

إعادة مراسلة الخبراء لاتفاق على الاختبارات المقترحة

جدول رقم 10 يمثل أهم الاختبارات بدون كرة البدنية للاعب كرة الهدف حسب اتفاق الخبراء.

| تعديل | | غير مناسبة | | مناسبة | | الغرض | جدول يمثل نسبة الاتفاق للاختبارات بين الخبراء للاعب كرة الهدف الاختبار |
|--------|-------|------------|-------|--------|-------|---|--|
| النسبة | العدد | النسبة | العدد | النسبة | العدد | | |
| // | // | // | // | 100 | 10 | قوة الذراعين | رمي الكرة الطبية بالذراعين من فوق الرأس 3 كلغ لأبعد مسافة ممكنة |
| // | // | // | // | 100 | 10 | قوة الذراعين | رمي الكرة الطبية 1 كلغ بالذراع اليميني ثم الذراع اليسرى من الجانبين. |
| // | // | // | // | 100 | 10 | القوة المميزة بالسرعة للذراعين والجزع والشدع | رمي الكرة الطبية 1 كلغ بالذراع اليميني ثم الذراع اليسرى من الدوران لأبعد مسافة ممكنة |
| // | // | // | // | 100 | 10 | قوة الذراعين | رمي الكرة الطبية 3 كلغ بالذراع اليميني ثم الذراع اليسرى من الثبات. |
| // | // | // | // | 100 | 10 | القوة المميزة بالسرعة للذراعين والجزع والرجلين. | رمي الكرة الطبية 3 كلغ بالذراع اليميني ثم الذراع اليسرى من الدوران والحركة |
| // | // | // | // | 100 | 10 | قوة عضلات البطن | الجلوس من الرقود من وضع مد الرجلين |
| // | // | // | // | 100 | 10 | القوة الانفجارية للأطراف السفلية | اختبار الوثب العمودي لسارجنت. Vertical Jump Or Sargent Chalk Jump Test |
| // | // | // | // | 100 | 10 | لقوة الانفجارية للأطراف السفلية | اختبار الوثب العريض من الثبات (المسافة) اختبار الوثب |
| // | // | // | // | 100 | 10 | قوة عضلات الذراعين | الانبطاح المائل في الذراعين |
| // | // | // | // | 100 | 10 | تحمل دوري تنفسي | اختبار كوبرجري 6 دقائق أكبر مسافة ممكنة |
| // | // | // | // | 100 | 10 | المرونة | مرونة العمود الفقري الانحناء للأمام من وضع الوقوف / أو من وضع الجلوس الطويل |
| // | // | // | // | 100 | 10 | المرونة | مرونة الكتفين |
| // | // | // | // | 100 | 10 | السرعة | عدو 30 متر |

جدول رقم 11 يمثل أهم الاختبارات بالكرة البدنية للاعب كرة الهدف حسب اتفاق الخبراء.

| الغرض | تعديل | | غير مناسبة | | مناسبة | | الاختبارات |
|----------------------|--------|-------|------------|-------|--------|-------|--|
| | النسبة | العدد | النسبة | العدد | النسبة | العدد | |
| | | | | | | | - الاختبارات المهارية بالكرة. |
| دقة التركيز الانتباه | // | // | // | // | 100 | 10 | (التمرير والاستقبال كرة الهدف للزميل) كرة الجرس مسافة 9 متر 3 X متر يقف كل رياضي على حافة المرمى يمرر الكرة للزميل الاخر كل محاولة يفشل فيها في مسك الكرة من أول مرة تحسب المحاولة خاطئة خلال 30 ثانية يجمع عدد كبير من المحاولات لكل واحد |
| دقة التصويب | // | // | // | // | 100 | 10 | دقة التصويب يصوب كرة الجرس لتسجيل النقطة بالذراع اليميني ثم اليسرى 10 محاولات لكل جهة المدرب يحدد جهة التسجيل من الثبات ثم من الجرة الدورانية |
| دقة التركيز الانتباه | // | // | // | // | 100 | 10 | مسك الكرة في الرمية الحرة 10 محاولات عدد مرات مسك الكرة |

خاتمة:

يعتبر تدريب الفئات الخاصة وبالضبط المعوقين بصريا من بين أهم ضروريات التدريب الحديث ومعرفة خصائصهم البدنية والمهارية الخطوة الأولى للمدرب الرياضي الناجح، وهذا حتى يستطيع برمجة عمله بشكل علمي سليم ويعرف كيف يستطيع التعامل مع هذه الفئة بشكل يجعل عمله مهما وله جدوى. لقد أفضت الدراسة النظرية ورأي الخبراء إلى وجود مجموعة من الاختبارات البدنية بالكرة وبدون كرة يمكن للمدرب الرياضي الاستعانة بها لتقييم القدرات البدنية عند الرياضيين المتخصصين في لعبة كرة الهدف أو الجرس كما أن تحديد هذه الخصائص يمكننا من التركيز عليها في عملية التدريب الرياضي لاجل الاعداد البدني الجيد للرياضيين وعلى هذا فان الصفات أو القدرات البدنية التي يتمتع بها لاعبي كرة الهدف تتمثل في صفة القوة والتحمل والمرونة والرشاقة بشكل أكبر يكون المدرب على اطلاع عليها حتى يعمل على تطويرها خلال عمله التدريبي.

قائمة المراجع:

1. أحمد فؤاد الشاذلي: (2017) التحليل الحركي لذوي الاحتياجات الخاصة (تطبيقات الميكانيكا الحيوية في رياضة المعاقين)، الطبعة الأولى، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، مصر.
2. أحمد محمد خاطر، علي فهد البيك: (1996)، القياس في المجال الرياضي، دار الكتاب الحديث، الطبعة الرابعة، القاهرة مصر.
3. بورزامة رايح، بن زيدان حسن: (2012)، طرق التدريب وحسن اللياقة البدنية للفئات الخاصة، المجلد 3 العدد 3 مجلة الابداع الرياضي .
4. بن زيدان حسين: (أفريل 2023)، كتاب دولي جماعي حول تصميم وبناء الاختبارات في الأنشطة البدنية والرياضية موضوع: تكييف بعض الاختبارات البدنية والمهارية لذوي الإعاقة في الأنشطة البدنية والرياضية المدرسية، دار النشر مخبر تقويم الأنشطة البدنية والرياضية، الجزائر.
5. مروان عبد المجيد إبراهيم: (1999)، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الكعبة الأولى ، عمان الأردن.
6. مروان عبد المجيد إبراهيم، (2014) التربية الرياضية لذوي الإعاقة، الطبعة الأولى ، دار الرضوان للنشر والتوزيع، مصر.
7. مروان عبد المجيد: (1997)، ابراهيم الألعاب الرياضية للمعوقين، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع عمان الطبعة الاولى.

8. مروان عبد المجيد إبراهيم: (2001)، التمارين البدنية والعلاجية لتشوهات المكفوفين القوامية، الإصدار الأول، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع عمان الأردن.
9. مروان عبد المجيد إبراهيم: (2002)، الموسوعة الرياضية لمتحدي الإعاقة، الإصدار الأول الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع عمان الأردن.
10. محمد صبيحي حسانين: (2003) القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الطبعة الخامسة الجزء الثاني دار الفكر العربي القاهرة مصر.
11. محمد صبيحي حسانين: (2004)، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الطبعة السادسة الجزء الأول، دار الفكر العربي القاهرة مصر.
12. محمد نصر الدين رضوان: (1998)، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر.
13. كمال عبد المجيد، محمد صبيحي حسانين: (1998)، اللياقة البدنية ومكوناتها، الطبعة الثالثة دار الفكر العربي القاهرة مصر.