المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية (RSEPS)
(ISSN): 1135-1111 / EISSN 2661 - 7358
https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/452

المجلد: 21 العدد: 02 (2022) ص 173 - 183

# تصميم وبناء بطارية الاختبارات في مجال التدريب الرياضي (اختصاص كرة اليد نموذجا)

*Designing and building a battery of tests in the field of sports (handball specialization as a model)*

د.ايت وازو محند وعمر *

جامعة جيجل (الجزائر)

Mohandouamer.aitouazzou@univ-jijel.dz

**معلومات المقال**

تاريخ الارسال:
2022/06/11
تاريخ القبول:
2022/06/15

**الكلمات المفتاحية:**
- ✓ بطارية الاختبارات
- ✓ التقييم
- ✓ الصفات البدنية
- ✓ كرة اليد

**الملخص:**

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة كيفية بناء وتصميم بطارية الاختبارات في مجال التدريب الرياضي التي يستخدمها المدربين كوسيلة من وسائل تقييم وتقويم الأداء الرياضي ،وذلك من اجل الوصول باللاعبين إلى المستويات العالية ، حيث تتم هذه العملية بإتباع المراحل والخطوات والشروط والأسس العلمية التي يسعى ورائها المدربين إلى تحقيق عدة أهداف منها: التصنيف، التنبؤ بمستقبل الرياضيين، التوجيه والانتقاء ، تقدير فعالية البرنامج التدريبي، والتعرف على حالتهم التدريبية والصحية، وكذا تحديد نقاط القوة والضعف ، ومراقبة ومتابعة مستوى اللاعبين من مختلف الجوانب من اجل وضع المستويات لمتابعة مراحل التدريب المختلفة وقياس خصائص كل مرحلة للتعديل أو الاستمرار في التدريب وفقا لنتائج الاختبارات، ومن هذا المنطق سنتطرق في دراستنا هذه إلى التعرف على بطارية الاختبارات و كيفية تصميمها في مجال التدريب الرياضي، وعرض نماذج بطاريات الاختبارات التقييمية للصفات البدنية في كرة اليد.

*Article info*

*Received* 11/06/2022
*Accepted.* 15/06/2022

**Keywords:**
- ✓ *battery tests*
- ✓ *assessment*
- ✓ *physical characteristics*
- ✓ *hand ball*

*Abstract :*

*The study aimed to know the manner of designing a battery of tests in sport training that is used by coaches as a means of evaluation and assessment the performance of athlethes for attaining the high levels. This process follows; stages, procedures, scientific bases and conditions in order to achieve those objectives; classification and prediction, guidance and selection, in addition to the assessment of training programs and identifying the players health status, as well as to control and follow- up players levels and determining strenghts and weakness points from all aspects. Then establishing a set of levels to follow up the different training stages and measure the characteristics of each one.For this reason, our study take a place to identify how to construct and design a battery of tests in the sport training, as well as to show some models of assessment battery tests in handball.*

* المؤلف المرسل

**مقدمة:**

إن تطور الرياضة في الوقت الراهن اشتمل على مميزات تتحكم و تؤثر بصفة خاصة في تنظيم التدريب فارضا على المدربين و اللاعبين مهام و متطلبات ترمي إلى البحث على أشكال جديدة للتدريب و التقييم على حد سواء ، بالنسبة لكرة اليد و اللاعبين، و من أهم أهداف الرياضة تطوير مختلف جوانب التدريب و المحافظة ما تم التوصل إلية و محاولة تطويره أكثر فأكثر من خلال التحكم في الجانب العلمي لكل من عمليتي التدريب و التقييم، فلا يمكن أن نتطرق إلى معرفة مستوى التطور إن لم نتوقف في محطات مبرمجة مسبقا لإجراء عملية التقييم.كما أن تقنيات الموضوعية العلمية المستعملة في مختلف الرياضات وصلت إلى درجة متقدمة من التطور، مسخرة رجال العلم و الاختصاص في هذا الميدان العاملين في مختلف المخابر.و عليه ما نريد ان نبرزه هو انه لا يقتصر على المدرب آو المربي معرفة مضامين التدريب فحسب بل عليه أن يعرف كذلك كيفية تقييم هذا التدريب من خلال اختيار انسب بطاريات الاختبارات و التي تتماشى مع الفئة العمرية للاعبين و اللعبة.

والمدرب الواعي هو الذي يستخدم الاختبارات للمتابعة دون الإخلال بالعملية التدريبية ،حيث يحتاج المدرب للمعلومات الخاصة بحالة اللاعبين في جميع الاتجاهات بشكل مستمر،وحتى نتعرف بدقة على درجة تحقيق أهداف التدريب من معدل التغير الذي يحدث في نمو أداء اللاعبين البدني أو المهاري أو الخططي الناتج من تأثير عملية التدريب ، لذالك تعتبر عملية تقييم استعدادات اللاعبين في بداية كل موسم رياضي من أهم العمليات التي يجريها أغلب النوادي لتخطيط البرامج التدريبية الملائمة لمستوى قدرات اللاعبين سواء البدنية أو المهارية أو الخططية واختيار أحسن الرياضيين الذين تظهر لديهم بعض المؤهلات التي تساعدهم على التفوق في هذه الرياضة ، وكرة اليد كباقي الرياضات تهتم بهذه العملية حيث يتطلب من اللاعب مؤهلات و خصائص أهمها الصفات البدنية التي يتم الكشف عنها بشكل علمي ومضبوط.

سنتطرق في هذه الدراسة الى التعرف على بطارية الاختبارات و كيفية تصميمها، وفي الأخير عرض اهم بطاريات الاختبارات المقترحة لتقييم القدرات الخاصة للاعب ذو المستوى العالي،و نماذج بطاريات الاختبارات التقييمية للصفات البدنية في كرة اليد.

## 1. بطارية الاختبارات و كيفية تصميمها:

### 1.1.تعريف بطارية الاختبارات:

تعرف بطارية الاختبارات انها مجموعة من عدة اختبارات تطبق على التوالي على الفرد أو الافراد و توضع هذه الاختبارات لتحقيق مجموعة مترابطة من الاغراض (حسين، 1995، صفحة 587)، ويعرفها ايضا انها مجموعة من الاختبارات المقننة تطبق على نفس الاشخاص و معاييرها مشتقة تسمح بالمقارنة و قد يقصد منها احيانا اختبار أو اكثر أعطيت لنفس الأشخاص سواء قننت معا ام لم تقنن (حسين، 1995، صفحة 41)، ومن تم يمكننا القول ان بطارية الاختبارات تمثل مجموعة من الاختبارات أو القياسات تطبق على التوالي على الافراد لتحقيق اغراض شرايطة و تلك الاختبارات تكون مقننة معاييرها مشتقة تسمح بالمقارنة بين الاشخاص أو الجماعات.حيث يتم اختبار اللاعبين عن طريق اختبارات التي تعكس الصورة الحقيقية للاعب من تحمل حمولات تدريبية وقدرات استيعاب.

### 2.1.خطوات إعداد وتصميم بطارية الاختبارات:

**1.2.1.تحديد الغرض (الهدف) من الاختبار:** وتعني هذه الخطوة تحديد الظاهرة أو الخاصية المطلوب من الاختبار أن يقدمها أو الهدف المراد تحقيقه من وراء الاختبار .

**2.2.1.تحديد الظاهرة المطلوب قياسها** : هنا يحدد الباحث الظاهرة المراد قياسها تحديداً واضحاً ودقيقاً وهل هذه الظاهرة موجودة أم لا يمكن قياسها أم لا .

**3.2.1.تحليل الظاهرة** (تجزئة الظاهرة لعناصرها الأولية)وإعداد جداول المواصفات:هنا يحدد الباحث المكونات الأساسية الخاصة التي تتضمنها الظاهرة المطلوب قياسها أي يفهم الباحث ما يراد قياسه فهمماً واضحاً.

**4.2.1.تحديد وحدات الاختبار (نوعية الفقرات) المستخدمة بالبحث** : هنا يحدد الباحث فقرات أو اختبارات لكل مكون ثم اختياره أو تحديده من قبل الخبراء في الخطوة السابقة وذلك بالاعتماد على المصادر ثم يلجأ إلى الخبراء المحيطين في المجال المراد دراسته الذين ثم عرض عليهم الاستمارات .

**5.2.1.كتابة الاختبارات المختارة بصيغتها النهائية** : وذلك يوضح تعليمات الاختبار بدقة ووضوح لان هذه الإجراء يسهل على المحكم والمختبر فهم الاختبار فهماً كاملاً هذا مما يؤثر مباشرة على سلامة عملية الاختبار .

**6.2.1.التجربة الاستطلاعية** : هي عبارة عن تجربة مصغرة تتم من نفس المجتمع وتعد تدريب للباحث وفريق العمل المساعد من خلالها يمكن معرفة الزمن اللازم للاختبار ومدى ملائمة المكان .

**7.2.1.الاختيار النهائي لوحدات الاختبار** هنا يتم توفير الاستقلالية (عدم التشابه) عند قياس اللياقة البدنية مثلاً للعينة لا يمكن قياسها باختبار واحد لذا فمن الضروري وضع بطارية اختبار تحتوي على عدة اختبارات بحيث يصمم كل اختبار لقياس مكون محدد واحد ويجب أن يكون كل مكون مستقل عن أو غير مرتبط مع الآخرين في البطارية.

**2.التطور التاريخي لاختبارات اللياقة البدنية والصحة والقدرة الحركية :**

أهتم (فريدريك وروجرز Frederick and Rogers) في عام1925 باختبارات القوة واللياقة البدنية المتمثل باختبارات التنسيوميتر (Tensiometer) وكذلك (كلارك وهارسون) حيث تم تصميم وتطوير ذلك الجهاز ليسمح للباحث بقياس القوة لمختلف أجزاء الجسم وذلك على عدة مراحل بالإضافة إلى قيامهم بتصميم أجهزة للقوة الحركية الديناميكية ، وفي عام1970 أصبح اختبار (AAHPERD) أكثر شيوعا في الاستخدام فقد أصبح الاهتمام بالصحة أكثر من الاهتمام باللياقة البدنية حيث تم في عام1980 تعديله وقد اشتمل على تمرينات الأيروبيك،كما تم تعديله عام 1988م بحيث أصبح يحتوي على اختبار يقيس العلاقة بين الصحة واللياقة البدنية وهذا الاختبار مشابه لاختبار Fitness Gram(جرام للياقة) الذي أعده معهد التمرينات والبحوث عام 1987، كما تم نشر العديد من بطاريات الاختبار التي تقيس اللياقة البدنية والتي لها أثر فعال في نطاق تعليم التربية البدنية ، وفيما يخص القدرة الحركية فقد بدأ الاهتمام بها في عام1930 حيث وضعت بطاريات اختبار تعتمد على أسس علمية وتم نشرها إلى آخر عام 1950حيث ظهرت أبحاث ذات أهمية قصوى عن القدرة الحركية العامة. (فرحات، 2005، صفحة 22)

**3.أهمية الاختبارات والمقاييس للمدرب الرياضي:**

لا يمكن لا عد ولا إحصاء المزايا التي يقدمها الاختبار والقياس للمدرب الرياضي ونحن بدورنا سنحاول تقديم بعضا منها:

- يمكّن من التعرف على الحالة التدريبية العامة باستخدام الاختبارات الحركية ودراسة الإمكانيات الوظيفية للأجهزة الداخلية في الجسم، والقياسات الأنثروبومترية مع تحديد القدرات النفسية والبدنية.
- التعرف على الحالة التدريبية الخاصة بالرياضي باستخدام الاختبارات التي تتضمن القياسات الوظيفية لأجهزة الجسم(النفسية-والقدرات البدنية والمهارية، والصحية للرياضيين).
- التعرف على مدى التقدم في النتائج الرياضية ومتابعتها للوصول للمستويات العالية.
- انتقاء الناشئين عن طريق الاختبارات في مختلف الاختصاصات.

- التعرف على طرق التدريب و التخطيط المختلفة وكذا استخدام الطرق السليمة والمناسبة وفقا لنتائج الاختبارات.
- وضع مستويات لمتابعة مراحل التدريب المختلفة وقياس خصائص كل مرحلة للتعديل، أو الاستمرار في التدريب وفقا لنتائج الاختبارات.
- وضع مستويات خاصة لكل لعبة سواء للناشئين أو للاعبي المستويات العالية من الجنسين وتتبع مراحل تقدمهم. (فرحات، 2005، الصفحات 40-41)

وتكشف لنا هذه العوامل أهمية الاختبارات والمقاييس في الرياضة لأنها تستخدم لقياس العديد من القدرات والاستعدادات العامة والخاصة بالإضافة إلى التوجيه والتقييم والتقويم،حيث أن تحقيق المستويات الرياضية العالية يتطلب الانتقاء الجيد للناشئين وخطة تدريبية مناسبة لتطوير القدرات البدنية وتطوير الأداء المهاري الحركي.

**4.استخدامات الاختبارات في العملية التدريبية:** تتمثل أهم الاستخدامات الخاصة بالعملية التدريبية كالتالي:

- تشخيص صعوبة التعلم و تحفيز المتدربين وإرشادهم.
-تحديد كمية ونوع التغير في السلوك الذي يرجع إلى برنامج التدريب أو التطوير.
-استبعاد المتدربين غير الأكفاء وإعادة تدريب المتدربين.
-إعطاء تقديرات للمتدربين ،تحديد التعيينات الوظيفية وإعلام المديرين التنفيذيين والمشرفين بإنجازات مرؤوسيهم.

تحديد الاستعداد للتدريب المتقدم وتحديد شروط القبول في البرنامج. (درويش، 1998، الصفحات 303-307)

**5.التوقيتات المناسبة لإجراء القياسات و الاختبارات في المجال الرياضي**

1- بداية الموسم الرياضي وقبل فترة الإعداد للوقوف على المستوى الراهن أو الحالي للاعبين أو الفريق سواء البدنية أو المهارية أو الخططية...الخ .لتصنيف اللاعبين ووضع برامج التدريب المناسبة للوصول بهم للفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد و المحافظة عليها خلال فترة المنافسات.

2- بعد فترة الإعداد و قبل فترة المنافسات للتعرف على مدى تحقيق البرنامج التدريبي لأهدافه .

3- خلال الموسم الرياضي لتحديد منحنيات التقدم خلال الموسم الرياضي.

4- خلال فترة المنافسات لاختيار اللاعبين للمباريات الهامة .

5- قبل الاشتراك في الدورات المحلية أو الدولية.

6-عند عودة اللاعب من الإصابة و قبل إشراكه في المنافسات.

7- عند هبوط مستوى اللاعب أو الفريق للتعرف على أسباب الهبوط.

8-عند القيام بعملية انتقاء المبتدئين أو الناشئين الراغبين في ممارسة لعبة أو رياضة معينة. (درويش، 1998، صفحة 38)

**6.الاختبارات المقترحة لتقييم القدرات الخاصة للاعب ذو المستوى العالي:**

**1.6. العوامل التقييمية :**

-نظام اللاهوائي اللبني-النظام الهوائي- بيوميكانيكا-التحفيز-الذكاء-الجانب العاطفي.

**2.6. الاختبارات المقترحة:**

- دفع العارضة للحمل الأقصى ، تقريب و إبعاد الرجلين إلى الصدر مع الحمل الأقصى.
- قياس غير مباشر للاستهلاك الأقصى للأكسجين .

- سرعة ردة الفعل الخاصة :الانطلاق.
- قياس درجة حرية المفاصل:الأكتاف، الفخذين ،مفصل القدمين.
- مسلك خاص لاختبار الرشاقة حسب متطلبات النشاط .
- لكتتمي lactamie عن طريق تمرين خاص.
- الحجم الأقصى لاستهلاك الأكسجين عن طريق قياس مباشر في المخبر أو في الميدان .
- مورفولوجية حرية المفاصل نسبة الكتلة الشحمية للنحافة تحليل الأداء الفني .
- استبيان للرياضي (EThill) ،اختبار المستوى العقلي .
- اختبار الذكاء.

**7.نماذج بطاريات الاختبارات التقييمية للصفات البدنية في كرة اليد:**

بعد الاطلاع على العديد من المراجع العلمية و في حدود اطلاع الباحث قمنا بإعداد و تلخيص أهم البطاريات المرتبطة بالياقة البدنية و كرة اليد خاصة ، وكنماذج لبطاريات الاختبارات نضع الجداول التالية :

**الجدول1:الاختبارات الأساسية الميدانية المستخدمة لتقييم الصفات البدنية للاعبي كرة اليد**

| القدرات البدنية | الاختبار | الوسائل المستعملة | خاصية الممارسة في كرة اليد |
|---|---|---|---|
| السرعة | 5أمتار، 10أمتار، 30متر،4×5متر | كرونومتر<br>آلة التصوير | قدرة الانطلاق<br>سرعة الانطلاق<br>سرعة التناسق الحركي |
| تحمل السرعة | 12×20 متر | آلة تصوير، جهاز النبض القلبي | قدرة الجهد البدني الأقصى في وضعية الراحة الغير كلية |
| القوة القصوى للجزء السفلي | اختبار القفز العمودي (باستعمال الأيدي)، اختبار القفز العمودي (انطلاق 90°بدون أيدي)<br>6مرات قفز مع تثبيت الأيدي في الخصر | بساط Bosco<br>بساط Bosco<br>بساط Bosco | مستوى القفز وسرعة الانطلاق.<br>مستوى القفز+الانطلاق قوة الجزء السفلي. |
| القوة القصوى للجزء العلوي | القذف من 7 أمتار<br>القذف من 9أمتار | رادار<br>رادار | سرعة القذف من الثبات<br>سرعة القذف من الانطلاق |
| القوة الانفجارية/ القدرة | مختلف الاختبارات في تقوية العضلات (الجزء السفلي أو العلوي) | أوزان أو حمولات | تأقلم العمل العضلي<br>تقييم الحمولة القصوى |
| القدرات الهوائية القدرات اللاهوائية | VMAالسرعة القصوى الهوائية<br>VMA intermittente<br>النبض القلبي الأقصى FC max | مضمار40م+ صفارة قاعة، جهاز الأقراص المضغوطة.<br>جهاز النبض القلبي(C.F.M) | تقييم العمل المتواصل.<br>تقييم الجهد أو العمل المتقطع<br>قيمة الجهد بالنسبة المئوية للنبض القلبي الاحتياطي. |

**المصدر**: (Bouchier, 2001, p. 57)

**الجدول 2 :اختبارات الصفات البدنية للاعبي كرة اليد حسب كلود باير Claude Bayer 1993**

| الصفة البدنية | | الاختبارات |
|---|---|---|
| القوة الانفجارية للأطراف السفلى | | القفز الطويل من الثبات |
| | | القفز الطويل من الثبات 3 مرات متتابعة |
| | | القفز العمودي من الثبات لسارجنت |
| القوة الانفجارية للأطراف العليا | | رمي كرة طبية 2كلغ من الرقود على الظهر |
| | | رمي كرة طبية 2كلغ من نصف الجلوس |
| المرونة | | ثني الجذع للخلف من الجلوس |
| الصفات الفزيولوجية | الصفات اللاهوائية اللاحمضية | اختبار مخبري margaria-kalaman |
| | الصفات اللاهوائية الحمضية | اختبار ميداني جري 500متر dr.lemo |
| | الصفات الهوائية | اختبار كوبر جري 9 أو 12 دقيقة مستمرة |
| | | اختبار **ليجي légèr** المستمر و المتدرج |

**المصدر**: (Bayer, 1993, p. 98)

**الجدول3 :بطارية اختبار يوروفيت للياقة البدنية**

| البعد | العامل | اختبار يوروفيت |
|---|---|---|
| التحمل الدوري التنفسي | التحمل الدوري التنفسي | تحمل الجري الارتدادي ESR |
| | | دراجة الارجومتر PWC170 |
| القوة العضلية | القوة الثابتة | قوة قبضة اليد HGR |
| | القدرة الانفجارية | الوثب العريض من الثبات SBJ |
| التحمل العضلي | القدرة الوظيفية | التعلق بثني الذراعين من الثبات BAH |
| | قوة الجذع | الجلوس من الرقود SUP |
| السرعة | جري سرعة+رشاقة | الجري الارتدادي 10*5متر SHR |
| | سرعة حركة الطرف العلوي | طرق الأقراص PLT |
| المرونة | المرونة | ثني الجذع من الجلوس و الذراعين أماما SAR |
| التوازن | التوازن الكلي للجسم | اختبار فلامنجوا FLB |
| القياسات الجسمية | الطول–الوزن–نسبة الدهون(سمك الثنايا الجلدية:عضلة ذات الرأسين،ذات ثلاث رؤوس،تحت الإبط،عند الجنب فوق الشوكة) | |
| بيانات شخصية | العمر بالسنوات و الأشهر | |

**المصدر**: (مصطفى، 2009، صفحة 17)

**الجدول4:بطارية اختبارات فرانس افال لتقييم اللياقة البدنية France-Eval1989**

| الخاصية | العامل | اختبار France-Eval |
|---|---|---|
| التوازن | التوازن الثابت | اختبار التوازن فلامنجوا "معدل" EFM (lofi,1985) |
| المرونة | المرونة العامة | ثني الجذع للأمام من الوقوف FLT |
| الدقة | التوافق للقدرات الحركية | رمي 10كرات تجاه هدف محدد LBC |
| السرعة | توافق الأطراف العلوية | طرق الأقراص FDP |
| | سرعة الأطراف العلوية | الجري 50 متر |
| | توافق الأطراف السفلية | الجري 10*5 متر |
| القدرة العضلية | الانفجارية للأطراف السفلية | القفز الطويل من الثبات SLO |
| | | القفز العمودي DV |
| المداومة العضلية | تحمل الأطراف العلوية و عضلات البطن | ثني و مد اليدين و اليدين نصف ممدودة SBF |
| | | الجلوس من الرقود لمدة 30 ثانية RSA |
| القدرة الهوائية | القدرة الهوائية القصوى | الجري ذهاب-إياب بسلم متدرج CNPP |
| قياسات انتروبومترية | الطول-الوزن-علاقة الطول و الوزن-محيطات جسمية-مؤشر كتلة الجسم | |
| معطيات للتعريف | السن- الجنس-عدد ساعات التربية البدنية المدرسية- عدد ساعات النشاط البدني الرياضي خارج المدرسة-الرياضة الممارسة – مكان الممارسة الرياضية | |

**المصدر**: (المندلاوي، 1990، صفحة 51)

**الجدول5:بطارية اختبارات لتقييم اللياقة البدنية AAHPER1976**

| الصفة المقاسة | الاختبارات |
|---|---|
| المداومة العضلية للأطراف العليا | اختبار التعلق بالذراعين |
| المداومة العضلية لعضلات الجذع | اختبار الجلوس من الرقود و الرجلين نصف ممدودة |
| الرشاقة | اختبار الجري المكوكي ذهاب –إياب |
| قدرة الأطراف السفلية | القفز الطويل و الرجلين مضمومتين |
| السرعة الانتقالية | جري بسرعة مسافة 45.72 متر |
| المداومة القلبية التنفسية | جري 548.6 متر |

**المصدر**: (المندلاوي، 1990، صفحة 120)

**الجدول 6 :بطارية اختبار مقترحة لتقييم العوامل الحركية في ضوء السن و مستوى الممارسة البدنية و الرياضية**

| مكان التدريب | السن المناسب | وجهة التقييم | العوامل التي نقيمها | الاختبارات المعنية المقترحة |
|---|---|---|---|---|
| الثانوية النادي أقسام رياضة – دراسة | 15سنة و أكثر | تقييم القدرات البدنية العامة و الخاصة | السرعة الحركية | الجري 30 أو 40 متر من البدء العالي |
| | | | المداومة الجهازية | الجري 12 دقيقة أو اختبار المتدرج لوك ليجي |
| | | | المداومة العضلية (الأطراف العلوية) | عدد مرات التعلق أو مدة التعلق على العلقة الثابتة |
| | | | القدرة للأطراف العلوية | رمي كرة مطاطية وزن 500غرام باليدين |
| | | | القدرة للأطراف السفلية | القفز الطويل و الرجلين مضمومتين أو القفز العمودي |
| | | | السن البيولوجي | صورة بالأشعة لرسغ اليد |
| | | | قوة الأطراف العلوية | دفع حمولة قصوى من وضع الرقود على الظهر |
| | | | قوة الأطراف السفلية | رفع و خفض بالأطراف السفلية حمولة قصوى |
| | | | القدرة الهوائية | قياس غير مباشر للاستهلاك الأقصى للأكسجين |
| | | | زمن رد الفعل | سرعة رد الفعل الخاصة في الانطلاق |
| | | | المرونة المفصلية | قياس مرونة مفصل الكتف و الظهر و رسغ القدم |
| | | | التوافق الخاص | مسار خاص للياقة الحركية |

**المصدر**:(Cazorla, 1989, p. 18)

**الجدول7:بطارية اختبارات بدنية و مهارية للاعبي كرة اليد دوري الممتاز بمصر**

| الرقم | الاختبار | الصفة المقاسة |
|---|---|---|
| 1 | التمرير من الجري ذهاب و إياب لليمين و اليسار | دقة التمرير +سرعة العدو+ توافق+الدقة |
| 2 | تنطيط الكرة لمسافة 22 متر في خط مستقيم | دقة التمرير+تحمل الأداء+الرشاقة |
| 3 | التمرير من المراكز 8 كرات | دقة التمرير + تحمل الأداء + الرشاقة |
| 4 | الجري داخل الملعب لمسافة 200متر في شكل تحركات دفاعية و هجومية | التحمل |
| 5 | رمي الكرة من الوثب لأقصى مسافة | القدرة العضلية |
| 6 | التصويب بالوثب عاليا | دقة التصويب |
| 7 | التحرك الدفاعي على مرتين لمسافة 60 متر و الانطلاق للهجوم الخاطف لمسافة 22متر | الرشاقة + سرعة الانطلاق |
| 8 | التصويب 10 كرات بعد الخداع | التصويب بعد الخداع |

**المصدر**: (مرسي، 1985، صفحة 15)

**الجدول8:بطارية تقدير المستوى البدني و المهاري: تشمل على أربعة وحدات(السرعة و التنطيط و التصويب،القوة، السرعة،التحمل)**

| الوحدة | نوع الاختبار | الاختبارات |
|---|---|---|
| **الأولى** | السرعة و التنطيط و التصويب | اختبار السرعة و التنطيط و التصويب |
| **الثانية** | القوة | ثني الذراعين من الانبطاح المائل 10مرات يليه المشي مع تمرينات التهدئة |
| | | تسلق حبل ارتفاعه 4 أمتار باستخدام اليدين فقط |
| | | جري مسافة 20 متر |
| | | تكرار رفع ثقل وزنه 30كلغ ، 10مرات من وضع الرقود على مقعد سويدي |
| | | تبادل الوثب على القدمين لمسافة 30متر |
| | | رمي كرة طبية تجاه حائط يكرر 20مرة |
| | | ثني الذراعين من الانبطاح المائل 05مرات |
| **الثالثة** | السرعة | عدو مسافة 30 متر |
| | | الوثب بالحبل و القدمين معا لمدة 30 ثانية |
| | | تنطيط كرة يد باستمرار لمسافة 5امتار |
| | | الوثب في المكان 08 وثبات |
| | | عدو مسافة 30 متر |
| | | ثني الذراعين من الانبطاح المائل 05مرات |
| | | الجري متوسط السرعة حتى نقطة البداية |
| **الرابعة** | التحمل | تنطيط كرة يد بين كرات طبية |
| | | الوثب بالحبل و القدمين معا لمدة 30 ثانية |
| | | عدو 15 متر ثلاث مرات |
| | | عدو سريع لمسافة 40 متر يتخلله جري |

**المصدر**: (درويش، 1998، الصفحات 113-118)

**الجدول09: المستويات المعيارية التقييمية للصفات الفيزيولوجية والبدنية للاعبي في كرة اليد أكابر، المستوى العالي**

| المستوى الاختبار | تحت المتوسط | متوسط | كافي | حسن | حسن جدا |
|---|---|---|---|---|---|
| كوبر (م) | 2806> | 2929-2806 | 3170-2930 | 3294-3171 | 3294< |
| (VO2max)(مل/كلغ/د) | 49> | 52-49 | 56-53 | 62-57 | 62< |
| 30متر (ثا) | 4.5< | 4.5-4.5 | 4.39-4.21 | 4.1-4.2 | 41> |
| 2×200متر (ثا) | 37.8< | 36.9-37.8 | 35.1-36.8 | 34-35.0 | 34> |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| القفز العمودي(سم) | 49.6> | 52.9-49.6 | 59.03-53.0 | 62.6-59.4 | 62.6< |
| القفز الثلاثي (م) | 24.7> | 25.7-24.7 | 27.5-25.8 | 28.6-27.6 | 28.6< |
| قذف الكرة من الثبات(م) | 31.0> | 33.6-31.0 | 38.8-33.7 | 41.4-38.8 | 41.4< |
| قذف الكرة بالانطلاق(م) | 33.8> | 36.4-33.8 | 41.4-36.5 | 44.0-41.5 | 44< |
| Triangle(ثا) | 11.2< | 10.6-11.2 | 9.4-10.5 | 8.7-9.3 | 8.7> |

**المصدر**: (Brikci, 1994, p. 21)

## 8.خاتمة

من بين الأسس العلمية لإعداد البرامج الاعتماد على تقنيات و وسائل التقييم و التي من أهمها الاختبارات و القياس ،ذالك لما للاختبار و القياس من أهمية و أغراض عديدة ، ومن أهم أغراض القياس في برامج التدريب تحديد القدرة التي تعني المستوى الحالي للاعب سواء كان بالنسبة للياقة البدنية أو المهارية و عادة ما يكون في بداية الموسم التدريبي تمهيدا لوضع البرامج،فالمدرب مهما بلغت قدراته لا يستطيع أن يضع برنامجا جيدا دون أن يعرف المستوى الحالي للاعبين فتحديد القدرة هو نقطة البدء في بناء و تصميم البرامج،يليه تصميم وحدات البرامج و جرعاته طبقا لأصول و قواعد علم التدريب الرياضي .

و على ضوء ما سبق يمكن إعطاء بعض الاقتراحات التي يمكن أن يعمل بها الباحثين في مجال التدريب الرياضي و مدربي و مسؤولي النوادي و الفرق الرياضية لكرة اليد :

- إدخال المدربين و الباحثين في تربصات وطنية و دولية للاستفادة من طرق وتقنيات التقييم و الاختبارات و القياسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي .
- توفير مختلف العتاد و الوسائل الحديثة لإجراء الاختبارات و القياسات للاعبين في مختلف مراحل الموسم الرياضي .
- إجراء دراسات لإعداد بطارية اختبارات و مستويات معيارية على عينات كبيرة لمختلف الفئات الممارسة لكرة اليد و لمختلف الجوانب المهارية و النفسية و الخططية و المرفولوجية للاعتماد عليها في مجال الانتقاء و التخطيط للبرامج التدريبية و متابعة مستوى اللاعبين للجوانب المختلفة خلال الموسم الرياضي و المشوار الرياضي للاعبين.

## 9. قائمة المراجع:


1. كمال درويش وآخرون.(1998).الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (النظريات – التطبيقات).ط 1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
2. ليلى السيد فرحات.( 2005) .القياس والاختبار في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
3. محمد صبحي حسين.( 1995).القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية.ج 1.القاهرة.

4. قدري سيد مرسي ( 1985) .دراسة مقارنة لبعض متغيرات القوة العضلية بين لاعبي فرق المقدمة والفرق المؤخرة في الدوري الممتاز في كرة اليد جمهورية مصر العربية، المؤتمر العلمي الثاني، القاهرة ،جامعة حلوان.

5. مصطفى السايح(2009) .التربية المقارنة في نظم التعليم وتدريس التربية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، القاهرة.

**6.** قاسم المندلاوي (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية،بغداد.

7. Bouchier M.( 2001).Mémoire présenté pour l'obtention du Diplôme Européen de préparation physique en sport collectif. Université de LausanneTurine, Lyon

8. . Brikci A.E. (1994).Aspect physiologique de Handball .Alger: FAHB

9. Cazorla G, Léger, L., Marini, J.F ،Les épreuves d'effort en physiologie. Épreuves et mesures du potentiel anaérobie, INSEP, Paris.1998