



تقويم الحالة التدريبية لأهم القدرات البدنية للاعبين منتخب تربية ديالى لكرة اليد بأعمار (16-

18)

Evaluating the training status of the most important physical abilities of the Diyala Education handball team players by (16-18) years

أ.م. د قحطان فاضل محمد

Professor Qahtan Fadel Muhammad

qahtan.fhadel@uodiyala.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى

الملخص

من اجل التعرف على مستوى جاهزية اللاعب قبل المنافسة يصبح دور علم القياس والاختبار كأداة من أدوات التقويم في المجال الرياضي اضافة الى ادواره السابقة لكونه أحد العلوم التي يركز عليه علم التدريب الرياضي في معرفة مدى جاهزية اللاعب قبل خوض المنافسات الرياضية، وتكمن أهمية البحث في معرفة المدرب جاهزية اللاعبين وكذلك التعرف على نقاط القوة والضعف للمستوى التدريبي للاعبين من خلال تقويم الحالة التدريبية عن طريق اجراء اختبارات لأهم القدرات البدنية للاعبين منتخب تربية ديالى لكرة اليد، اما مشكلة البحث، وكون الباحثان من المهتمين في القياس والاختبار كرة اليد وعند حضوره الى الوحدات التدريبية للاعبين منتخب تربية ديالى وبعد مناقشة السادة المدربين توصلنا الى ضرورة اجراء اختبارات مرحلية (تتبعية) في تقويم الحالة التدريبية للاعبين ومعرفة مدى فائدتهم من الحصة التدريبية ، اما اهدف البحث التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات الثلاثة للقدرات البدنية للاعبين منتخب تربية ديالى لكرة اليد، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الاختبارات التتبعية لملائمة اهداف البحث ، اما عينة البحث فتمثل بلاعبين منتخب تربية ديالى لكرة اليد والبالغ عددهم (13) ، وتم التعرف على اهم القدرات البدنية للاعبين كرة اليد واستخدام الاختبارات المناسبة وبعد تطبيق الاختبارات تم معالجة النتائج احصائياً ومن اهم الاستنتاجات تبين ان الاختبارات حددت نقاط ضعف الحالة التدريبية للاعبين وبالخصوص تحمل

السرعة، ومن اهم التوصيات تطبيق الاختبارات على باقي فرق منتخبات المحافظات الاخرى لمعرفة الحالة التدريبية للاعبين.

الكلمات المفتاحية: تقويم، البدنية ، كرة اليد

ABSTRACT

In order to identify the level of readiness of the player before competition, the role of the science of measurement and testing has become one of the evaluation tools in the sports field, in addition to its advanced roles to one of the scholars who rely on the science of sports training in knowing the extent of the player's readiness before competing in sports The importance of the research lies in the coach's knowledge of the readiness of the players, as well as identifying the strengths and weaknesses of the players' training level by evaluating the training situation by conducting tests of the most important physical abilities of the Diyala Educational Handball Team players. As for the problem of the research, since the researchers are interested in measuring and testing handball, when he attended the training units for the players of the Diyala education team, and after discussing with the coaches, we reached the necessity of conducting interim tests (follow-up) in evaluating the training status of the players and knowing the extent of their benefit from the training session. The research aims to identify the differences between the results of the three tests for the physical abilities of the players of the Diyala education handball team. The researchers used the descriptive approach in the form of follow-up tests to suit the objectives of the research. The research sample is represented by the players of the Diyala education handball team, who number (13) The most important physical abilities of handball players were identified and appropriate tests were used, especially speed endurance. It turned out to us that the tests identified a lack of development in the research sample in the explosive power of the legs

and transitional speed and in the final tests. One of the most important recommendations is to apply the tests to the rest of the teams of the other governorates.

Keywords: calendar, physical, handball

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد الدراسات والبحوث العلمية في كافة المجالات وخاصة في المجال الرياضي الركيزة الاساسية للارتقاء والتطوير وذلك لأنها تمثل حلقة علمية تسهم في الوصول الى اثباتات جديدة يمكنها ان تكون اضافة في عملية تطوير الاداء .

ومن اجل الوصل الى مرحلة تطوير الاداء و التقدم لا بدّ على القائمين بالنظر لمتطلبات الالعاب من اجل الوصل الى المستويات العليا، ومن اجل التعرف على مستوى جاهزية اللاعب قبل المنافسة يصبح دور علم القياس والاختبار كأداة من أدوات التقويم في المجال الرياضي اضافة الى ادواره السابقة لكونه أحد العلوم التي يركز عليه علم التدريب الرياضي في معرفة مدى جاهزية اللاعب قبل خوض المنافسات الرياضية، ، ومن ثم معرفة مدى تحقيق المدرب لأهدافه ضمن دائرته التدريبية ، لذلك برزت الحاجة اليوم لاختبارات تكون أكثر واقعية ودقة في قياس مستوى الحالة التدريبية لمتطلبات الالعاب .

وتكمن أهمية البحث في معرفة المدرب جاهزية اللاعبين وكذلك التعرف على نقاط القوة والضعف للمستوى التدريبي للاعبين من خلال تقويم الحالة التدريبية عن طريق اجراء اختبارات لأهم القدرات البدنية للاعبين منتخب تربية ديالى لكرة اليد.

2-1 مشكلة البحث:

لا يزال المختصون في الالعاب الرياضية يعملون في التعرف على اهم المعوقات التي تواجه العملية التدريبية ومعالجتها عن طريق البحث العلمي والدراسات الميدانية ،ولكون الباحثان من المهتمين في القياس والاختبار كرة اليد وعند حضورهما الى الوحدات التدريبية للاعبين منتخب تربية ديالى وذلك لكون الباحثان كان يعملون مدربون في منتخبات تربية ديالى سابقاً وبعد مناقشة السادة المدربين والذين يمتلكون شهادات تدريبية واكاديمية توصلنا الى ضرورة اجراء اختبارات مرحلية (تتبعية) في تقويم

الحالة التدريبية للاعبين ومعرفة مدى فائدتهم من الحصة التدريبية وخاصة الدائرة التدريبية الشهرية ،لذا وجب على الباحثان التعرف على الحالة التدريبية للاعبين منتخب تربية ديالى والتعرف على نقاط القوة وكذلك الضعف والعمل على معالجتها من خلال التركيز واعطاء تمرينات مكثفة لهذه النقاط.

3-1 اهداف البحث

- 1-التعرف على اهم القدرات البدنية للاعبين منتخب تربية ديالى بكرة اليد
- 2- التعرف على درجة القدرات البدنية للاعبين منتخب تربية ديالى بكرة اليد
- 3-التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات الثلاثة للقدرات البدنية للاعبين منتخب تربية ديالى بكرة اليد

4-1 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : لاعبين منتخب تربية ديالى بكرة اليد بأعمار للعام الدراسي 2024-2025.

2-4-1 المجال الزماني: للمدة من 2024/8/1 ولغاية 2024/ 11/13

3-4-1 المجال المكاني: قاعة المرحوم علي سلام في بعقوبة

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهجية البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة التتبعية لملاءمته مشكلة البحث واهدافه "أن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهجية البحث الملائم ، ولذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسات التتبعية" (علاوي:213:2000) .

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث بلاعبين منتخب تربية ديالى لكرة اليد بأعمار (16-18) سنة للموسم الدراسي 2024-2025، إذ بلغ عددهم (15) لاعباً ،اما عينة البحث فبلغ عددهم (13) لاعباً وبنسبة 81.25% وذلك بعد استبعاد حراس المرمى والذي بلغ عددهم (2) حراس، لأن خصوصية أدائهم وتكيفاتهم للتدريب لا تتناسب مع أداء القياسات والاختبارات لمتغيرات البحث

3-2 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

- ❖ المصادر العربية والأجنبية .
- ❖ المقابلة.
- ❖ الملاحظة.
- ❖ الاستبانة .

- ❖ الاختبارات والقياس .
- ❖ حاسوب (لاب توب) نوع HP منشأ كوري .
- ❖ حاسبة يدوية نوع (CASIO) .
- ❖ اقلام.
- ❖ كرات يد رقم (2)
- ❖ صافرة
- ❖ شواخص
- ❖ كرة طبية
- ❖ ملعب كرة يد

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

4-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 تحديد اهم القدرات البدنية

بعد الاطلاع الباحث على المصادر والدراسات السابقة اعد الباحث استمارة استبيان ملحق (2) لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين ملحق (1) والبالغ عددهم (7) خبراء لتحديد اهم القدرات البدنية لعينة البحث

الجدول (1)

يبين درجة الخبراء الاهمية النسبية للقدرات البدنية لعينة البحث

ت	الاهمية النسبية		درجة الخبراء	القدرات البدنية	
	قبول الترشيح	نعم		كلا	كلا
1	✓	%57.14	20	القوة المميزة بالسرعة	القوة
2		%85.71	30	القوة الانفجارية	
3	✓	%57.14	20	القوة القصوى	
4		%85.71	30	السرعة الانتقالية	السرعة
5	✓	%42.86	15	السرعة الحركية	
6	✓	%57.14	20	تحمل القوة	التحمل
7		%100	35	تحمل السرعة	

وعلى ضوء النتائج تم ترشيح القدرات البدنية بالنسبة لكرة القدم وهي (القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، تحمل السرعة).

2-4-2 تحديد اختبارات القدرات البدنية:

بغية تحديد اختبارات بدنية لكل قدرة بدنية صمم الباحث استمارات استبيان ملحق (3) لاستطلاع رأي الخبراء في مجال التربية الرياضية ولعبة كرة اليد وتم عرضها على الخبراء ملحق (1) البالغ عددهم (7) خبراء، وبعد جمع وتفريغ البيانات تم استبعاد الاختبارات التي حصلت على نسبة اقل من (60%) وبحسب رأي الخبراء، وكما موضح في الجدول (3)

الجدول (3)

الأهمية النسبية للاختبارات البدنية وبحسب رأي الخبراء

الاختبارات المختارة	الأهمية النسبية	الدرجة الكلية	الاختبارات	القدرات البدنية
√	%85.71	30	اختبار رمي ثقل زنة(900غم) من مستوى الكتف	القوة الانفجارية
×	%57.14	20	اختبار رمي الكرة الطبية زنة(1كغم) من الجلوس على كرسي	
×	%42.86	15	اختبار رمي الكرة الطبية(3 كغم) من فوق الراس	
√	%100	35	اختبار سارجنت للرجلين.	
√	%85.71	30	اختبار الجري(20م)من البدء العالي	السرعة الانتقالية
×	%42.86	15	اختبار الجري(20م)من البدء الطائر.	
×	%57.14	20	اختبار الجري(45.70م) من البدء العالي	
×	%42.86	15	اختبار الجري(200م)	تحمل السرعة
√	%85.71	30	اختبار الجري المكوكي (25م×5)	
×	%57.14	20	اختبار الجري المكوكي (20م×5)	

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

قبل إجراء التجربة الرئيسية لابد من القيام بانتهاج سياقات علمية متعارف عليها عند إجراء الاختبارات البدنية والمهارية على أفراد العينة المبحوثة ومن هذه التأكيد من توافر الأدوات والإمكانات، فضلا عن التعرف على كل الظروف المحيطة بالعمل وصولا إلى الأسلوب التنظيمي الناجح، وتجاوز كل السلبيات التي سيقف عليها الباحثان لتفاديها عند إجراء العمل الرئيس للبحث، (الياسري:2012:73) فضلا عن استخراج الأسس العلمية للاختبارات، وقد قام الباحثان بتاريخ 2024/8/20 في تمام الساعة التاسعة صباحا وعلى قاعة المرحوم علي سلام بأجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية على (6) لاعبين وهم من ضمن عينة البحث، بعدها قام الباحثان بإعادة إجراء الاختبارات في تمام الساعة التاسعة صباحا من يوم 2024/8/27 إذ أجريت الاختبارات على نفس الأفراد وتحت نفس الظروف وكان الهدف منها:

1. التعرف على مدى ملائمة الاختبارات للعينة المختارة.
2. التأكد من صلاحية وجاهزية الأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات.
3. التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن الاختبارات الكلية.
4. التأكد من اعداد وكفاءة فريق العمل المساعد.
5. استخراج الأسس العلمية للاختبارات.

2-4-4 الأسس العلمية للاختبارات:

لكي يحقق الاختبار الهدف والغرض الذي وضع من اجله، بل لكي يمكن الاعتماد عليه والوثوق بصحته وصدقه يجب ان تتوافر به شروط ومواصفات أهمها المعاملات العلمية للاختبار (صدق وثبات وموضوعية) في النتائج وهذه من القضايا التي تواجه بناء أدوات القياس بشكل عام، إذ يرى "سامي محمد ملحم" انه "لا يمكن تلافي الأخطاء في أي قياس ولكن هدف اختصاص القياس في جميع الحقول هو تقليل هذه الأخطاء الحتمية إلى أدنى قدر ممكن، إذ يتوجب على الباحث التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات قبل إجراء التجربة الرئيسية من خلال تجريبيها على عينة استطلاعية من المختبرين" (ملحم:246:2005).

2-4-4-1 صدق الاختبار:

الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله" (كماش: 149:2002)، قام الباحث بعرض محتويات الاختبارات البدنية على مجموعة من الخبراء، وبذلك حصل الباحث على صدق المحتوى.

2-4-4-2 ثبات الاختبار:

من اجل استخراج العامل العلمي الثاني للاختبارات البدنية لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت "وهو ذلك الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة او نتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة" (الزيود وعليان:145:2005)، وقد استخدم الباحثان لحساب معامل الثبات (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام.

2-4-5 إجراء الاختبارات:

بعد أن استكمل الباحثان المتطلبات الأساسية لأجراء عملة تفصيليا وتم التأكد من ملائمة الاختبارات البدنية لعينة البحث وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث، تم إجراء الاختبارات بتاريخ 2024/9/4 في تمام الساعة التاسعة صباحاً على لاعبي منتخب تربية ديالى والبالغ عددهم (13)

لأعباء واستمرت التجربة شهرين، إذا شملت عملية التقويم على (24) وحدة تدريبية بواقع أربعة وحدات بالاسبوع أي (12) وحدة بالشهر وكانت عملية القياس (التقويم) كل شهر أي كل 12 وحدة تدريبية وبعد حصول الباحثين على النتائج قاموا بتحديد نقاط القوة ونقاط الضعف لكل قدرة ومهارة وإبلاغ القائمون على عملية تدريب الفريق بنتائج الاختبارات الشهرية، وحرص الباحثان على استخدام أجهزة وأدوات واحدة وفي نفس الوقت على جميع أفراد العينة والجدول رقم (5) يبين موعد إجراء الاختبارات.

جدول (5)

يوضح تفاصيل التجربة الرئيسية

الاختبارات النهائية	الاختبارات الوسيطة	الاختبارات الأولية
2024/11/13	2024/10/8	2024/9/4

2-5 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والتربوية (SPSS) لتحليل نتائج

الدراسة.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج التحليل التباين للاختبارات البحث

جدول (6)

يبين قيم تحليل التباين لمتغيرات البحث

نسبة الخطأ	F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات		
0.001	7.956	7.718	2	15.436	بين المجموع	القوة الانفجارية للرجلين
		0.970	36	34.923	داخل المجموع	
			38	50.359	المجموع	
0.000	13.855	38.487	2	76.974	بين المجموع	القوة الانفجارية للذراعين
		2.778	36	100.000	داخل المجموع	
			38	176.974	المجموع	
0.001	8.503	1.746	2	3.493	بين المجموع	السرعة الانتقالية
		0.205	36	7.394	داخل المجموع	
			38	10.887	المجموع	
0.088	2.604	26.564	2	53.128	بين المجموع	تحمل السرعة
		10.201	36	367.231	داخل المجموع	
			38	420.359	المجموع	

من خلال الجدول (6) يبين لنا التحليل التباين لمتغيرات البحث وعند النظر على قيمة (F) ونسبة الخطأ بنسبة 0.05 يتبين لنا هناك عدم وجود فروق بين الاختبارات الثلاثة لتحمل السرعة اما القوة الانفجارية للذراعين والقوة الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية تبين لنا هناك وجود فروق بين القياسات الثلاثة مما وجب على الباحثين استخدام اختبار (LSD) لمعنوية الفروق بين الاختبارات الثلاثة

2-3 عرض وتحليل نتائج اختبار (LSD) لمتغيرات البحث

1-2-3 عرض وتحليل نتائج اختبار (LSD) للقوة الانفجارية للذراعين

جدول (7)

يبين الوصف الاحصائي الاختبارات الثلاثة للقوة الانفجارية للذراعين

الانحراف المعياري	الوسط	المجموعات	ت
1.12	6.08	اختبار الاولي	1
0.95	6.92	اختبار الوسطي	2
0.87	7.62	اختبار النهائي	3

جدول (8)

يبين اقل فرق معنوي (LSD) بين الاختبارات الثلاثة للقوة الانفجارية للذراعين

الدالة	نسبة الخطأ	متوسط الفروق	المجاميع
معنوي	0.035	-.84615*	اختبار الاولي-اختبار الوسطي
معنوي	0.000	-1.53846*	اختبار اولي- اختبار النهائي
معنوي	0.082	-.69231	اختبار الوسطي - اختبار النهائي

من خلال جدول (8) يتبين لنا هناك فروق بين الاختبارات الثلاثة للقوة الانفجارية للذراعين ويعني

ذلك حصول تطور في مستوى العينة في اختبار القوة الانفجارية للذراعين في الاختبارات التتبعية

الثلاثة

2-2-3 عرض وتحليل نتائج اختبار (LSD) للقوة الانفجارية للرجلين

جدول (9)

يبين الوصف الاحصائي الاختبارات الثلاثة للقوة الانفجارية للرجلين

ت	المجموعات	الوسط	الانحراف المعياري
1	اختبار الاولي	29.15	2.41
2	اختبار الوسطي	31.38	0.96
3	اختبار النهائي	32.54	1.27

جدول (10)

يبين اقل فرق معنوي (LSD) بين الاختبارات الثلاثة للقوة الانفجارية للرجلين

المجاميع	متوسط الفروق	نسبة الخطأ	الدلالة
اختبار الاولي-اختبار الوسطي	-2.23077*	0.002	معنوي
اختبار اولي- اختبار النهائي	-3.38462*	0.000	معنوي
اختبار الوسطي – اختبار النهائي	-1.15385	0.086	غير معنوي

من خلال جدول (10) يتبين لنا هناك فروق بين الاختبار الاولي والوسطي وكذلك بين اختبار الاولي والنهائي ولا يوجد فروق بين الاختبار الوسطي والنهائي للقوة الانفجارية للرجلين ويعني ذلك حصول تطور في مستوى العينة في اختبار القوة الانفجارية للذراعين .

2-2-3 عرض وتحليل نتائج اختبار (LSD) للسرعة الانتقالية

جدول (11)

يبين الوصف الاحصائي الاختبارات الثلاثة للسرعة الانتقالية

ت	المجموعات	الوسط	الانحراف المعياري
1	اختبار الاولي	4.35	0.62
2	اختبار الوسطي	3.81	0.3
3	اختبار النهائي	3.65	0.38

جدول (12)

يبين اقل فرق معنوي (LSD) بين الاختبارات الثلاثة للسرعة الانتقالية

الدالة	نسبة الخطأ	متوسط الفروق	المجاميع
معنوي	0.005	0.53846*	اختبار الاول-اختبار الوسطي
معنوي	0.000	0.70000*	اختبار اولي- اختبار النهائي
غير معنوي	0.370	0.16154	اختبار الوسطي – اختبار النهائي

من خلال جدول (12) يتبين لنا هناك فروق بين الاختبار الاول والوسطي وكذلك بين اختبار الاول والنهائي ولا يوجد فروق بين الاختبار الوسطي والنهائي للسرعة الانتقالية ويعني ذلك حصول تطور في مستوى العينة في اختبار السرعة الانتقالية .

3-3 مناقشة النتائج:

من خلال الجداول (8،10،12) تبين لنا هناك تطور في مستوى الحالة التدريبية لعينة البحث وان الاختبارات المستخدمة لها القابلية في قياس الحالة التدريبية للاعبين وهذا ما يتفق مع (المشهداني:2015:170) "ان من أهداف الاختبارات في المجال الرياضي هو قياس الحالة التدريبية عن طريق الاختبارات"، وكذلك ان من اهداف الاختبارات هو الوقوف على الحالة التدريبية الخاصة بالفورما الرياضية للاعبين، وهي نوع من التقييمات التي تُجرى على فترات زمنية منتظمة لقياس وتسجيل التقدم في أداء الرياضيين. وهذه الاختبارات تستخدم في تقييم مجموعة متنوعة من القدرات البدنية والفنية والعقلية للرياضيين، مثل السرعة، القوة، التحمل، الدقة، والتركيز، وذلك من أجل تحليل الأداء وتطوير استراتيجيات التدريب بناءً على النتائج والهدف من الاختبارات التتبعية هو توفير بيانات دقيقة وموثوقة يمكن استخدامها لتحسين الأداء بشكل مستمر، وتحديد نقاط الضعف والقوة، وضمان تحقيق الأهداف التدريبية بأفضل طريقة ممكنة.

وتعد القدرات البدنية من القدرات المهمة والخاصة في لعبة كرة اليد لذا وجب على العاملين في العملية التدريبية الاهتمام بهذه القدرات والقيام بقياس تلك القدرات بين فترة واخرى من اجل معرفة الحالة البدنية للاعبين إذ أشار (الشيخلي:2009:35) الى " أن المهارة الحركية لا تتحقق إلا في وجود القدرات البدنية الخاصة".

وتعد القوة الانفجارية واحدة من أهم عناصر الأعداد الخاص للاعب كرة اليد لأن اللاعب يستخدمها في مواقف اللعب المختلفة سواء الهجومية أو الدفاعية ، فلاعب كرة اليد يجب أن يمتلك القدرة

على الانطلاق السريع والقفز عاليا والتصويب وهذه الحركات تعتبر من أهم مظاهر القدرة الانفجارية وهذا ما يتفق مع سعد محسن بأن القدرة الانفجارية لها دور مهم في لعبة كرة اليد ونراها واضحة من خلال أداء اللاعب أو الفريق لمهارات هذه اللعبة (محسن:42:1996).

4- الخاتمة:

الاستنتاجات :

ومن خلال النتائج التي توصل اليها الباحث استنتج ما يأتي:

1. تبين ان الاختبارات المستخدمة بالبحث تقيس الحالة التدريبية للاعب منتخب تربية ديالى بكرة اليد
2. تبين ان الاختبارات حددت نقاط ضعف الحالة التدريبية للاعبين وبالخصوص تحمل السرعة
3. تبين لنا ان الاختبارات حددت عدم تطور لعينة البحث في القوة الانفجارية للرجلين والسرعة الانتقالية وفي الاختبارات النهائية.

التوصيات

ومن خلال الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث بـ :

1. تطبيق الاختبارات على باقي فرق منتخبات المحافظات الاخرى لمعرفة الحالة التدريبية للاعبين .
2. امكانية الاستفادة من الاختبارات لقياس الحالة التدريبية للاعبين كرة اليد
3. اجراء دراسات مشابهة على الالعاب الرياضية الاخرى.
4. إجراء دراسات مماثلة في الجوانب التي لم تبحث في هذه الدراسة ومنها جانب المهاري.

المصادر العربية

- ❖ خاطر و ألبيك. 1996. القياس في المجال الرياضي. ط4. دار الكتاب الحديث. الإسكندرية.
- ❖ خلف صباح. 2006. "تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والحركية والذهنية لاجتياز اختبارات اللياقة البدنية وتحسين مستوى اداء حكام كرة اليد". أطروحة دكتوراه. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد
- ❖ الخولي ومحمد . 2001 . المعرفة الرياضية ، ط1 . مركز الكتاب لنشر القاهرة .
- ❖ زيد شاكر محمود الشخيلي(2009). وضع اختبارات مركبة (بدنية- مهارية) ومصممة على وفق أنظمة الطاقة للاعبين كرة السلة شباب، (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد)
- ❖ سامي محمد ملحم؛ القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط3. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005، ص246.
- ❖ سعدون وعبد الزهرة. بناء تقنين مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمات التربية الرياضية في مركز محافظة ميسان. مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية. 29. (1) 1-10.
- ❖ الصميدعي وآخرون. 2012 . الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي. ط1. مديرية دار الكتب. أربيل.
- ❖ لزوم وآخرون. 2005 . أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم. دار الكرار للطباعة. بغداد.
- ❖ محجوب إبراهيم ياسين المشهداني. الاختبارات والمقاييس في مجال التربية البدنية وعلوم التربية الرياضية، ط1، (بغداد، شارع المتنبي 2015).
- ❖ نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان؛ مبادئ القياس ولتقويم في التربية، ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005.
- ❖ يوسف لازم كماش؛ اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002.

الملاحق

ملحق (1)

يبين أسماء السادة الخبراء لتحديد صلاحية القدرات البدنية واختباراتها

ت	اسم الخبير	اللقب	الاختصاص	مكان العمل
1	حسام محمد هيدان	استاذ	تدريب رياضي كرة يد	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	خالد شاكر حسين	أستاذ	تعلم حركي كرة يد	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	نزار ناظم حميد	أستاذ مساعد	تدريب كرة يد	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	عمر رشيد حسين	أستاذ مساعد	الاختبار والقياس كرة يد	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	محمد كاظم صالح	أستاذ مساعد	تدريب كرة يد	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	غزوان فيصل غازي	أستاذ مساعد	بايو ميكانيك كرة يد	جامعة ديالى/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	سامر مهدي سمييم	استاذ مساعد	علاجية كرة يد	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

استمارة استبيان لاستطلاع آراء الأساتذة المختصين والخبراء حول تحديد أهم القدرات البدنية

الأستاذ الفاضل..... المحترم.

تحية طيبة ...

يروم الباحثان إجراء بحثهما الموسوم بـ((تقويم الحالة التدريبية لأهم القدرات البدنية للاعبين منتخب تربية

ديالى بكرة اليد بأعمار (16-18)).

ونظراً لما نعده فيكم من خبرة ودراية علمية رصينة في تخصصكم العلمي، نرجو منكم إبداء مساعدتكم في

تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بكرة اليد، التي سيتم تحديدها من لدنكم في استمارة الاستبانة المرفقة طياً. من خلال

وضع الدرجة لكل صفة على وفق المدرج (1، 2، 3، 4، 5)، علماً أن أعلى درجة (5) مع التقدير.

ملاحظة / يرجى التفضل بإضافة أية قدرة بدنية ترونها مناسبة وغير مدرجة في الاستمارة...

اسم الخبير /

اللقب العلمي /

الاختصاص /

مكان العمل /

التاريخ /

التوقيع /

الباحثان

ت	القدرات البدنية	الدرجة بحسب الأهمية				
		5	4	3	2	1
1	القوة الانفجارية					
2	القوة المميزة بالسرعة					
3	السرعة الانتقالية					
4	السرعة الحركية					
5	سرعه الاستجابة					
6	تحمل القوة					
7	تحمل السرعة					
8	الرشاقة					
9	المرونة					

الملحق (3)

استمارة استبيان لاستطلاع آراء الأساتذة المختصين والخبراء حول تحديد أهم الاختبارات البدنية

الأستاذ الفاضل.....المحترم .

تحية طيبة ...

يروم الباحثان إجراء بحثهما الموسوم بـ ((تقويم الحالة التدريبية لأهم القدرات البدنية للاعبين منتخب تربية ديالى بكرة اليد بأعمار (16-18)))).

ولكفاءتكم العلمية وخبرتكم في هذا المجال وبعد تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة الاختيار الأشبال بكرة اليد من لدن الخبراء والمختصين.

يحرص الباحث على الأخذ برأيكم في ترشيح الاختبارات الخاصة بقياس القدرات البدنية المقترحة . من خلال وضع الدرجة لكل اختبار على وفق المدرج (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) علما ان أعلى قيمة هي رقم (5) مع التقدير.

ملاحظة :- يشكر الباحث كثيراً لو كان بإمكانكم إضافة اختبار لأي من القدرات البدنية بما يساعد الباحث على الوصول إلى هدفه من الدراسة.

مع خالص الشكر والتقدير ...

اسم الخبير /

اللقب العلمي /

الاختصاص /

مكان العمل /

التاريخ /

التوقيع /

الدرجة بحسب الأهمية					الاختبارات	القدرة البدنية	ت
5	4	3	2	1			
					اختبار رمي ثقل زنة (900غم) من مستوى الكتف	القوة الانفجارية	1
					اختبار رمي الكرة الطبية زنة (1كغم) من الجلوس على كرسي		
					اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3 كغم) من فوق الرأس اختبار الوثب العمودي السارجنت		
					اختبار الجري (20م) من البدء العالي	السرعة الانتقالية	
					اختبار الجري (20م) من البدء الطائر.		
					اختبار الجري (45.70 م) من البدء العالي اختبار الجري (200م)		
					اختبار الجري المكوكي (5×25م)	تحمل السرعة	
					اختبار الجري المكوكي (5×20م)		