



## أيجاد درجات ومستويات معيارية لبعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين المركز التخصصي لرعاية الموهوبين بكرة اليد في ديالى م.د. حيدر شاكر مزهر

### الملخص

تم التطرق إلى المقدمة واشتملت على دور القياس والتقويم في العملية التدريبية بالإضافة إلى القدرات البدنية الخاصة وأهميتها للاعب كرة اليد، أما أهمية البحث فهي تكمن في وضع درجات ومستويات معيارية للقدرات البدنية الخاصة للاعبين المركز التخصصي لرعاية الموهوبين في ديالى بأعمار (12-14) سنة إما مشكلة البحث فهي أن الدرجات والمستويات المعيارية للقدرات البدنية غير متوفرة في المراكز التخصصية لرعاية الموهوبين وذلك لحدائثة نشأتها لذلك برزت مشكلة البحث فهي لمحاولة لسد النقص الموجود في هذا الجانب و للتعرف على المستوى البدني لما يمتلكه هؤلاء اللاعبين أما هدفاً للبحث فهي 1- أيجاد درجات معيارية لبعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين المركز التخصصي لرعاية الموهوبين بكرة اليد في ديالى 2. أيجاد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين المركز التخصصي لرعاية الموهوبين بكرة اليد في ديالى .

و استخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وعينة البحث متمثلة بلاعبين المركز التخصصي لرعاية الموهوبين لوزارة الشباب والرياضة في ديالى بأعمار (12-14) سنة والبالغ عددهم (60) لاعباً وإجراءات البحث الميدانية المتمثلة بتحديد القدرات البدنية الخاصة واختباراتها المتمثلة (رمي كرة طيبة زنة (2) كغم، الوثب الطويل من الثبات، عدو 20م من الوقوف، ثني الجذع للإمام من الوقوف )

وتوصل الباحث الى أهم الاستنتاجات وهي: 1. إن اغلب عينة البحث كانت في مستوى متوسط. أما أهم التوصيات فهي 1. ضرورة اعتماد الاختبارات ضمن اختبارات اللاعبين في المدارس التخصصية لوزارة الشباب والرياضة بأعمار (12-14) سنة 2. اعتماد الدرجات والمستويات المعيارية لهذه الدراسة لتقويم اللاعبين في المدارس التخصصية لوزارة الشباب والرياضة بأعمار (12-14) سنة.  
**الكلمات المفتاحية:** ( الدرجة المعيارية – المستويات المعيارية )

### Finding out Criterion Degrees and Levels Abstract of the research for the players of the specialized post for some of the Physical Abilities to care the talented in handball in Diyala

A research presented by :  
Ph.D Hayder Shaker Mizher

### Abstract



It was mentioned to the production which included the role of measurement and assessment in the process of training in addition to the special physical abilities and their importance for handball player .

### **The importance of the research**

It is to put criterion degrees and levels for the special physical abilities for the players of the specialized post to care the talented in Diyala at the age ( 12 – 14 ) years .

### **The problem of the research**

The criterion degrees and levels for the physical abilities is not available in the specialized post to care the talented because of their recent foundation ; therefore , the problem of the research was arised . It is an attempt to fill the lack in this side and to get acquaintance with the physical level of these players .

### **The objectives of the research**

1. Finding out criterion degrees for some special physical abilities for the players of the specialized post to care the talented in handball in Diyala .
2. Finding out criterion levels for some special physical abilities for the players of the specialized post to care the talented in handball in Diyala .

The researcher used the descriptive method by survey manner , and the sample of the research included the players of the specialized post to care the talented in the Ministry of Youth and Sport in Diyala at the age ( 12 – 14 ) years who are counted

( 60 ) players , and the field research procedures involved limitation of the special physical abilities including the following tests : ( Throwing a medical ball weighs Kg , Long jump from steadiness position , Running 20m from standing position , Bending the body forward from standing position ) .

### **The most important conclusions**

1. The tests for some physical abilities are suitable for the level of the research sample .
2. Most of the research sample were in the middle level .

### **The most important recommendations**

1. There is a necessity to use tests during making tests to players in the specialized schools in the Ministry of Youth and Sport at the age ( 12 – 14 ) years .
2. Using criterion degrees and levels for this study to assess the players in the specialized schools in the Ministry of Youth and Sport at the age ( 12 – 14 ) years .



## 1-1 المقدمة

إن استخدام الأساليب العلمية في تقويم العمليات التربوية تنسجم مع الاتجاهات الحديثة للدول المتقدمة التي تبني خططها وتقوم أهدافها وتعديل من برامجها وفق بيانات وإحصائيات دقيقة، ولذلك يمكن الوقوف على مدى تحقيق البرامج والخطط لأهدافها، ووضع الحلول لتطوير المنهاج كاملاً أو العلاج لتعديل المسار ، لذا تشكل الاختبارات الموضوعية، نوعاً من الوسائل الفنية للتقويم الحديث، مما جعل العاملين في أغلب المجالات يشعرون بالحاجة إلى مقاييس يعرفون فيها مستوى الفرد .

ولقد أدى التطور العلمي في الوقت الحاضر إلى الاعتماد على القياس والتقويم حيث يلعبان دوراً هاماً في وضع البرامج والمناهج وعمليات التخطيط والتنظيم والتقويم في شتى مجالات التربية عامة والتربية الرياضية بصفة خاصة، حيث يساعدان في التعرف على الحالة البدنية ومستوى المهارة الحركية للفرد وسماته وخصائصه العقلية والاجتماعية .

وتعد القدرات البدنية الخاصة (كالقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والسرعة الانتقالية ومطاولة القوة) الركيزة الأساسية التي يتمكن اللاعب عن طريقها أداء المهارات الأساسية بكرة اليد في ظروف مختلفة أو تحت ضغط المنافسين أو أدائها في ظروف بالغة الصعوبة فالقدرات البدنية للاعب كرة اليد تتجسد في ما يتمتع به اللاعب من سرعة الاقتراب والقدرة على الركض السريع تمكنه من الاشتراك بسرعة في الدفاع والهجوم وسرعة الحركة إذ " أن رياضة كرة اليد تحتاج إلى مستوى عالٍ من القوة والسرعة والتحمل وخاصة تحمل السرعة بجانب المرونة الرشاقة". (160:25)

أن أهمية البحث تكمن في وضع درجات ومستويات معيارية للقدرات البدنية الخاصة للاعبين المركز التخصصي لرعاية الموهوبين في ديالى بأعمار (12-14) سنة لتمدنا بالمعلومات عن الوضع البدني للاعبين ليتسنى لنا من خلالها إيجاد برامج تتماشى مع احتياجاتهم لغرض تنميتها وتطويرها.

من أجل تقويم لاعبي كرة اليد في القدرات البدنية، لا بد أن تجري لهم عمليات الفحص المستمرة حتى يتمكن المدربون التأكد من الحالة التي يكون عليها اللاعب، إذ أن الكشف عن القدرات البدنية بإعطائها درجات معيارية تحدد الوضع النسبي للاعب ويكون مؤشراً دقيقاً للمستوى البدني له ، وبما أن هذه الدرجات والمستويات المعيارية للقدرات البدنية غير متوفرة في المراكز التخصصية لرعاية الموهوبين وذلك لحداثة نشأتها لذلك برزت مشكلة البحث لمحاولة سد النقص الموجود في هذا الجانب وهو محاولة للتعرف على المستوى البدني لما يمتلكه هؤلاء اللاعبين .

ويهدف البحث الى التعرف على اهم القدرات البدنية الخاصة للاعبين المركز التخصصي لرعاية الموهوبين بكرة اليد في ديالى وإيجاد درجات معيارية لبعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين المركز التخصصي لرعاية الموهوبين بكرة اليد في ديالى وإيجاد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين المركز التخصصي لرعاية الموهوبين بكرة اليد في ديالى .

## 2- اجراءات البحث

### 1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته وحل مشكلة بحثه .

### 2-2 عينة البحث:



اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية متمثلة بلاعبي المركز التخصصي لرعاية الموهوبين لوزارة الشباب والرياضة في ديالى بأعمار (12-14) سنة والبالغ عددهم (60) لاعبا من أصل (75) وتمثل عينة البحث ما نسبته (80 %) من المجتمع الأصلي للبحث ولأجل البداية بخط شروع واحد قام الباحث بإيجاد معامل التجانس لعينة البحث بأستخدام معامل الاختلاف أذ ان " تعد العينة متجانسة كلما قلَّ معامل الاختلاف عن 30 % " (24: 161) جدول (1).

### جدول (1)

#### يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل* الاختلاف
1	العمر الزمني	سنة	12.75	0.91	7.14
2	الوزن	كغم	41.05	10.85	26.43
3	الطول	سم	158.75	14.76	9.30

### 3-2 أجهزة وأدوات البحث

استخدم الباحث الأجهزة والأدوات الآتية:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبارات.
- استمارات استبيان تحديد القدرات البدنية واختباراتها
- ملعب كرة يد.
- كرات طبية
- مقعد بدون ظهر ارتفاع 50 م .
- مسطرة مدرجة من (صفر – 50) .
- ساعة إيقاف
- فريق العمل المساعد تكون من ( سعدون عبد الرضا / م. احمد مهدي صالح/ م. محمد مهدي صالح / م.م. نزار ناظم ) .

### 4-2 إجراءات البحث الميدانية

#### 1-4-2 تحديد القدرات البدنية الخاصة

قام الباحث بمسح وجمع العديد من المصادر والدراسات العلمية واطلع على معظم المؤلفات والدراسات التي تخص كرة اليد لمعرفة المكونات التي تخص القدرات البدنية الخاصة والتي يحتاجها لاعبو كرة اليد وتنظيمها استمارة استبانته (ملحق 1) وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال (علم التدريب، كرة اليد) (ملحق 2) وذلك لاستطلاع آرائهم في تحديد أهم القدرات التي يرونها مناسبة للبحث ويُعدُّ تفرغ الاستمارات واستخراج الأهمية النسبية وعليه تم اعتماد الاختيارات التي حصلت على نسبة 80 % فما فوق وكما مبينة في الجدول (2).



## جدول (2)

يبين الأهمية النسبية للقدرات البدنية الخاصة حسب اختيار الخبراء .

التسلسل	القدرات البدنية الخاصة	الأهمية النسبية
1	القوة الانفجارية للذراعين	87.77%
2	القوة الانفجارية للرجلين	88.88%
3	التحمل العضلي	72.22%
4	مطاولة السرعة	77.77%
6	السرعة الانتقالية	86.66%
8	سرعة رد الفعل	78.88%
10	القوة المميزة بالسرعة	71.11%
12	الرشاقة	73.33%
13	المرونة	85.55%
14	الدقة	77.77%
15	التوافق	76.66%

## 2-4-2 اختيار اختبارات البحث

أعدَّ الباحث استمارة استبانته (ملحق 3) لاختيار أنسب الاختبارات لمتغيرات البحث وتم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال (علم التدريب كرة اليد) (ملحق 2)، وبعد تفريغ الاستمارة واستخراج النسبة المئوية تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فما فوق والجدول (3) يبين ذلك.

## جدول (3)

يبين النسبة المئوية للاختبارات التي تم الاتفاق عليها من قبل الخبراء والمختصين

ت	القدرات البدنية	ت	الاختبارات	الهدف من الاختبار	النسبة
---	-----------------	---	------------	-------------------	--------



المئوية				الخاصة	
14.29%	قياس القوة الانفجارية للذراع	رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة	1	القوة الانفجارية للذراعين	1
85.71%	قياس القوة الانفجارية للذراعين	رمي كرة طبية زنة 2كغم	2		
0%	قياس القوة الانفجارية للرجلين	رمي كرة يد زنة 800غم لأبعد مسافة	3		
71.42%	قياس القوة الانفجارية للرجلين	الوثب الطويل من الثبات بالقدمين	1	القوة الانفجارية للرجلين	2
28.52%	قياس القوة الانفجارية للرجلين	الوثب العمودي من الثبات بالقدمين	2		
0%	قياس القوة الانفجارية للرجلين	الوثب العمودي من الثبات بدون استخدام الذراعين	3		
28.52%	قياس السرعة الانتقالية	اختبار ركض (30) م من البدء العالي	1	السرعة الانتقالية	3
0%	قياس السرعة الانتقالية	اختبار ركض (20) م من الوضع الطائر	2		
71.42%	قياس السرعة الانتقالية	اختبار عدو (20) م	3		
71.42%	لقياس مرونة الجذع	ثني الجذع للإمام من الوقوف	1	المرونة	4
0%	قياس العضلات المادة للجذع	اختبار مرونة الجذع في حركة المد من وضع الانبطاح على البطن	2		
28.52%	قياس مرونة عضلات الجسم الخلفية للظهر، الورك، الرجلين	اختبار تقويم مرونة العضلات الظهر المادة من وضع الوقوف(الأداء للخلف)	3		

### 2-4-3 مواصفات الاختبارات البدنية

**الاختبار الأول:** أسم الاختبار (رمي كرة طبية زنة 2كغم) (13 : 268).

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين.

الأدوات المستخدمة : مساحة من الأرض ، شريط قياس ، كرة طبية زنة 2كغم.

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف الخط ويقوم بدفع الكرة الطبية بأقصى قوة وسرعة (حركة انفجارية) يعطى لكل لاعب محاولتان تسجل له أفضلهما.

التوجيه والتسجيل: تسجل المسافة للاعب بالمتر وأجزائه من خط الرمي حتى سقوط الكرة الطبية على الأرض.

التوجيه والتسجيل: تسجل مسافة الدفع وتحسب بالأمتار المسافة وتسجل أفضل محاولة للاعب.

**الاختبار الثاني:** أسم الاختبار: اختبار القفز العريض من الثبات (20:400).



الهدف من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين.

الأدوات: شريط قياس، طباشير، أرض مستوية حتى لا تعرض المختبر للانزلاق، خط مرسوم على الأرض (خط البداية).

طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً، تمرجح الذراعان إلى الأمام والأسفل وباتجاه الخلف مع ثني الركبتين إلى المنتصف وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة بمحاولة القفز إلى الأمام ابعده مسافة ممكنة.

القياس: تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه المختبر القريب من خط البداية أو غير ملائمة اللاعب للأرض وللمختبر محاولتان لتسجيل أفضلهما.

**الاختبار الثالث:** اختبار العدو مسافة (20) م. (13: 383)

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

الأدوات المستخدمة: مساحة من الأرض طولها (30) م ن ساعة إيقاف.

وصف الأداء: عند سماع الإشارة الجري في خط مستقيم من خط البداية وحتى تجاوز خط النهاية ويحسب الزمن. ويؤدي لاعبين معا لتوافر عنصر المنافسة.

**الاختبار الرابع:** ثني الجذع من الوقوف. (13: 364)

الهدف من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري

الأدوات المستخدمة: مقعد بدون ظهر ارتفاعه (50) سم مسطرة مدرجة من (صفر-50) مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون الرقم (50) موازياً لسطح المقعد والرقم (صفر) للحافة السفلى للمقعد.

وصف الأداء: يقف اللاعب فوق المقعد والقدمان مضمومتان والركبتان مفرودتان ثم يثني الجذع للأمام وللأسفل إلى ابعده مسافة ممكنة على أن يثبت عند آخر مسافة يصل إليها لمدة ثانيتين.

التوجيه والتسجيل: 1. يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء 2. على اللاعب أن يؤدي محاولتين لتسجيل أفضلهما 3. يجب الثبات عند آخر مسافة لمدة ثانيتين وتُسجل أكبر مسافة بالسنتيمتر.

## 2-5 التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحث تجربة استطلاعية على (10) لاعبين وبمساعدة فريق العمل المساعد، وفي تمام الساعة الثانية بعد الظهر من يوم الخميس الموافق 2014/1/30 في القاعة المغلقة لنادي ديالى الرياضي، وتهدف التجربة الاستطلاعية إلى:

1. مدى ملائمة أو مناسبة ترتيب أداء الاختبارات المعنية.
2. التحقق من تفهم فريق العمل المساعد وكفائتهم في إجراء الاختبارات وتسجيل النتائج.
3. معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء.
4. معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.
5. مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات وسلامتها.
6. إيجاد الأسس العلمية للاختبارات (الصدق والثبات والموضوعية).

## 2-6 الأسس العلمية للاختبارات المقترحة

### 2-6-1 ثبات الاختبار

استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادته بتطبيقه إذ أن "الاختبار الثابت الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه أكثر من مرة وفي الظروف نفسها على العينة نفسها" (خير الدين عويس، 1999: 55)، وعليه قام الباحث بإيجاد الثبات من خلال تطبيق الاختبارات على عينة مكونة



من (10) لاعبين في يوم الخميس الموافق 2014/1/30 ثم أعيد الاختبار مرة أخرى على نفس العينة بعد مرور (5 أيام) في يوم الاثنين الموافق 2014/2/3 ومن نتائجها تم بإيجاد معاملات الثبات باستخدام معامل الارتباط بيرسون (انظر جدول 4) .

### 2-6-2 صدق الاختبار

يعتمد صدق الاختبار على مدى قياس الاختبار أو الصفة المطلوب قياسها ولا يقيس شيئاً عنها أو بدلاً منها لذلك فإن " الاختبار الذي يتميز بثبات عالي يتميز بصدق عالي " (16: 553)، لذا استخدم الباحث طريقة الصدق الذاتي لاستخراج قيمة معامل الصدق لكل اختبار وهو الجذر التربيعي للثبات كما في جدول (4) .

### 2-6-3 موضوعية الاختبار

ويقصد بالاختبارات الموضوعية "هي الاختبارات التي تعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج مهما اختلف المصححون أو المحكمون ، حيث إن النتائج لا تتأثر بالعوامل الذاتية والشخصية للمصحح أو المحكم" (9 : 72 ) لذا تتميز الاختبارات بالموضوعية كون إن درجات الاختبار تعتمد على قياس الزمن أو عدد مرات التكرار أو الدرجة التي يحصل عليها المختبر جراء أداءه .

### جدول (4)

#### يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المقترحة

ت	أسم الاختبار	الهدف من الاختبار	الثبات	الدلالة	الصدق الذاتي	الدلالة
1	رمي كرة طبية زنة 2كغم	قياس القوة الانفجارية للذراعين	0.80	معنوي	0.89	معنوي
2	الوثب الطويل من الثبات	قياس القوة الانفجارية للرجلين	0.85	معنوي	0.92	معنوي
3	عدو 20م من الوقوف	السرعة الانتقالية	0.82	معنوي	0.90	معنوي
4	ثني الجذع للأمام من الوقوف	المرونة	0.87	معنوي	0.93	معنوي

\* قيمة ( ر ) الجدولية (0.63) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8).  
2-7 التجربة الرئيسية

بعد أن تم عرض وتوضيح مفردات الاختبارات من قبل الباحث وفريق العمل المساعد أمام اللاعبين قبل تنفيذهم للاختبارات اتخذت الإجراءات الآتية :  
1. تم إعطاء مدة كافية للإحماء قبل إجراء الاختبارات .  
2. تم تسجيل النتائج من قبل فريق العمل طبقاً لشرط أداء كل اختبار .  
3. تم تنفيذ الاختبارات لمدة (4) أيام واستغرقت من 2014/2/10 ولغاية 2014/2/13 إذ خصص كل يوم لقدرة بدنية وكانت كالآتي:  
اليوم الأول : اختبار رمي الكرة الطبية زنة (2كغم)، اليوم الثاني: اختبار الوثب الطويل من الثبات، اليوم الثالث: اختبار عدو (20م) من الوقوف، اليوم الرابع: اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف.





## 8-2 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:  
(الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- الوسيط-معامل الاختلاف- الصدق الذاتي- النسبة المئوية - المدى- الدرجة المعيارية المعدلة). (8: 147، 155، 213، 216).

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

### 1-3 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث :

نلاحظ من الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات عينة البحث، إذ تبين إن الوسط الحسابي لرمي كرة طبية زنة (2 كغم) (177.62) بانحراف معياري (35.27) والوسط الحسابي لاختبار الوثب الطويل من الثبات (119.03)، انحراف معياري قدره (15.74) ، في حين بلغ الوسط الحسابي لاختبار عدو (20م) من الوقوف (4.72) بانحراف معياري (0.39)، أما اختبار ثني الجذع للإمام من الوقوف فقد بلغ الوسط الحسابي لها (4.13) بانحراف معياري (2.49) .

### الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات عينة البحث

ت	الاختبار	وحدة القياس	س-	± ع
1	رمي كرة طبية زنة (2) كغم	سم	177.62	35.27
2	الوثب الطويل من الثبات	سم	119.03	15.74
4	عدو 20م من الوقوف	الثانية	4.72	0.39
5	ثني الجذع للإمام من الوقوف	درجة	4.13	2.49

## 3-2 بناء المعايير والمستويات المعيارية لنتائج عينة البحث :

### 1-2-3 إيجاد الدرجات المعيارية:

بعد تطبيق الاختبارات على عينة البحث تم الحصول على نتائج أولية تسمى الدرجات الخام وهي " النتيجة الأصلية المشتقة من تطبيق الاختبارات أو أي أداة قياس أخرى قبل إن تعالج إحصائياً "، لذا تم تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية بطريقة التتابع ، وحسب ما يأتي . (20: 26):

س - س

الدرجات المعيارية =  $\frac{س - س}{ع}$

ع

ومن خلالها توصل الباحث إلى إيجاد الدرجات المعيارية لأفراد عينة البحث (الجدول(6)



## الجدول (6)

الدرجات الخام والدرجة المعيارية لاختبارات المستخدمة بالبحث للاعبين بعمر (12-14) سنة

ثني الجذع للإمام من الوقوف		عدو 20م من الوقوف		الوثب الطويل من الثبات		رمي كرة طيية زنة (2) كغم	
الدرجة المعيارية	الدرجات الخام	الدرجة المعيارية	الدرجات الخام	الدرجة المعيارية	الدرجات الخام	الدرجة المعيارية	الدرجات الخام
1.26-	1	1.60-	4.1	2.80-	75	2.20-	100
0.85-	2	1.35-	4.2	2.48-	80	1.92-	110
0.45-	3	1.09-	4.3	2.16-	85	1.63-	120
0.05-	4	0.83-	4.4	1.84-	90	1.35-	130
0.35	5	0.57-	4.5	1.53-	95	1.07-	140
0.75	6	0.31-	4.6	1.21-	100	0.78-	150
1.15	7	0.06-	4.7	0.89-	105	0.50-	160
1.55	8	0.20	4.8	0.57-	110	0.22-	170
1.95	9	0.46	4.9	0.25-	115	0.07	180
2.35	10	0.57	5	0.06	120	0.35	190
2.75	11	0.970	5.1	0.38	125	0.63	200
		1.23	5.2	0.70	130	0.92	210
		1.49	5.3	1.02	135	1.20	220
		1.74	5.4	1.33	140	1.48	230
		2.00	5.5	1.65	145	1.77	240
		2.26	5.6	1.98	150	2.05	250
		2.51	5.7	2.28	155	2.34	260

## 2-2-3 تحديد المستويات المعيارية:

بعد إن تم إيجاد الدرجات المعيارية لنتائج العينة في الاختبارات المقترحة ، تم تحديد المستويات المعيارية وفقا لمنحنى كاوس للتوزيع الطبيعي إذ إن " اغلب الصفات والخصائص التي تقاس في التربية الرياضية يقترب توزيعها من التوزيع الطبيعي " (4 :301) ، وان بناء هذه المستويات جاء على أساس تقسيمها إلى ستة مستويات اختارها الباحث ضمن ستة مديات يكون لكل مدى (1) من الدرجات المعيارية ضمن ثلاثة انحرافات معيارية تقع على يمين ويسار الوسط الحسابي ويقسمه المدى إلى " ستة درجات



معيارية" (22: 114) ، ويبين الجدول (7) حدود المستويات المعيارية لنتائج عينة البحث في الاختبارات البدنية المقترحة .

### الجدول (7)

يبين حدود المستويات المعيارية لنتائج عينة البحث في الاختبارات البدنية المقترحة .

التقدير	رمي كرة طبية	الوثب الطويل من الثبات	عدو 20م من الوقوف	ثني الجذع للامام من الوقوف
جيد جدا	260-فأكثر	175-فأكثر	أقل من 4.20	أقل من (-12)
جيد	259-220	174-155	4.50-4.21	(-7)-(-11)
متوسط	219-180	154-135	4.80-4.51	(-2)-(-6)
مقبول	179-140	134-115	5.10-4.81	(-4)-(-1)
ضعيف	139-101	114-95	5.40-5.11	(-9)-(-5)
ضعيف جدا	لغاية-100	لغاية-94	5.41-فأكثر	(-10)-فأكثر

ثم قام الباحث بوضع النتائج كأرقام كمية للوقوف على حالة اللاعب وأين يقع ضمن أقرانه ويبينها الجدول (8).

### الجدول (8)

يبين الحدود والنسب للمستويات المعيارية لعينة البحث في المتغيرات المبحوثة

المستويات المعيارية	نسبها في المنحنى	الاختبارات	رمي كرة طبية زنة 2 كغم	الوثب الطويل من الثبات	عدو 20م من لوقوف	ثني الجذع للأمام
جيد جدا	2.14%	العدد	0	2	9	3
		%	0	3.33	15	5
جيد	13.59%	العدد	9	8	13	9
		%	15	13.33	21.66	15
متوسط	34.13%	العدد	23	25	25	21
		%	38.33	41.66	41.66	35
مقبول	34.13%	العدد	10	10	5	11
		%	16.66	16.66	8.33	18.33
ضعيف	13.59%	العدد	9	8	4	5
		%	15	13.33	6.66	8.33
ضعيف	2.14%	العدد	9	7	4	3



5	6.66	11.66	15	%	جدا
---	------	-------	----	---	-----

وجد الباحث أن في المستوى جيد جدا العينة حققت نسبا ذات مستوى أعلى من المستوى المقرر لها في التوزيع الطبيعي (2.14 %) في الاختبارات الوثب واختبار عدو (20م) الطويل واختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف ، إذ كانت النسب على التوالي (3.33، 15، 5) ، بينما لم تحقق اختبار رمي الكرة الطبية أي نسبة تذكر (0,00) .

بينما حققت عينة البحث نسبا أعلى من المستوى في التوزيع الطبيعي (13.59 %) في المستوى جيد، إذ كانت النسب على التوالي (15، 13.33، 15، 21.66) .

بينما كانت النسب المتحققة لعينة البحث في المستوى متوسط أعلى بعض الشيء من مستوى التوزيع الطبيعي (34.13) ولكل الاختبارات وهي على التوالي (38.33، 41.66، 35، 41.66) .

بينما حققت عينة البحث نسبا أدنى من المستوى في التوزيع الطبيعي (34.13 %) في المستوى مقبول ، إذ كانت النسب على التوالي (16.66 ، 8.33 ، 16.66) .

وفي المستوى ضعيف كانت النسب المتحققة لعينة البحث أعلى من النسبة في منحنى التوزيع الطبيعي (13.59 %) في اختبارات رمي كرة طبية و الوثب الطويل من الثبات ، إذ كانت على التوالي ( )

(15، 13.33) بينما كانت النسب المتحققة لاختباري عدو (20م) من الوقوف وثني الجذع للإمام من الوقوف وأدنى ، إذ كانت على التوالي ( 6.66، 8.33) .

وفي المستوى ضعيف جدا كانت النسب المتحققة لعينة البحث أعلى من مستوى التوزيع الطبيعي (2.14 %) وحققت نسبا على التوالي ( 5، 6.66 ، 11.66 ، 15) .

### 3-3 مناقشة النتائج:

بعد أن تم عرض النتائج واستنادا إلى مستوى العينة والمبينة سابقا، نجد إن أكثر التكرارات لمستوى العينة في اختبار رمي كرة طبية من الجلوس ، كانت في المستويات متوسط ومقبول وعلى التوالي (23 ، 10) وبنسب ( 38.33، 16.66)، مما يعني أن اغلب أفراد عينة البحث هم في مستوى متوسط في أداء هذا الاختبار.

أما في اختبار الوثب الطويل من الثبات كان في المستوى متوسط (25 بنسبة 41.66 %) يليه المستوى مقبول (10 بنسبة 16.66 %)، مما يعني أن اغلب أفراد عينة البحث هم في مستوى متوسط لأداء هذا الاختبار.

أما اختبار عدو (20م) من الوقوف كانت أعلى نسبة من التكرارات مسجلة لعينة البحث في المستوى متوسط (25 بنسبة 41.66 % ) تليها مستوى جيد (13 بنسبة 21.66 %) بعدها مستوى جيد جدا (9 بنسبة 15 %) مما يدل على ارتفاع مستوى أداء عينة البحث في هذا الاختبار.

و في اختبار ثني الجذع للإمام من الوقوف ، نجد إن أكثر التكرارات كانت في المستوى متوسط (21 بنسبة 35 %) والمستوى مقبول (11 بنسبة 18.33 %) ، مما يدل على أن اغلب أفراد عينة البحث هم في مستوى متوسط في أداء هذا الاختبار.

ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج والمستويات لعينة البحث والتي غالبا ما حققت مستوى (متوسط) إلى نوعية ومستوى اللاعبين المختبرين في المركز التدريبي إلى أنها حالة طبيعية لمثل هذه الفرق في مثل هذه الظروف التي نعيشها وقلة الإمكانيات الخاصة بطرق التدريب التي لم تتوفر فيها ابسط أنواع الأدوات والأجهزة الحديثة التي يستعين بها المدربون في وحداتهم التدريبية والمكاملة لإعداد اللاعب بدنياً ومهارياً كذلك فإن تغذية اللاعبين هي الأخرى ضعيفة وخصوصاً أنهم في مرحلة النمو.



وعلى هذا الأساس المتوافر والمناقشة التحليلية يتطلب مراجعة وإعادة النظر في كيفية اختيار العينة من حيث الكم والكيف أولاً ، والبرامج التدريبية وخططها ثانيًا مع المتابعة واستمرار التقييم الموضوعي لإثبات جدارة وعلمية ما تم مراجعته وتقييم أو إعادة المراجعة الخطئية إلى أن يتم تسجيل منحى متطور يدخل ضمن سجل الاختيار الناجح لقدرات وقابليات اللاعبين البدنية والمهارية والخطئية.

#### 4- الخاتمة

- من خلال عرض وتحليل ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى:
- إن اغلب عينة البحث كانت في مستوى متوسط.
  - أظهرت المعالجات الإحصائية درجات معيارية لكل قدرة من عناصر القدرات البدنية الخاصة للاعبي المركز التخصصي ديالى بأعمار (12-14) سنة في الجداول (6).
  - توزعت اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة للاعبي المركز التدريبي ديالى بأعمار (12-14) سنة توزيعاً طبيعياً مما يدل على ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

- من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج واستنتاجات يوصي بما يأتي:
- ضرورة اعتماد الاختبارات ضمن اختبارات اللاعبين في المدارس التخصصية لوزارة الشباب والرياضة بأعمار (12-14) سنة .
  - اعتماد الدرجات والمستويات المعيارية لهذه الدراسة لتقويم اللاعبين في المدارس التخصصية لوزارة الشباب والرياضة بأعمار (12-14) سنة.
  - إجراء دراسة مشابهة على اللاعبين في المدارس التخصصية لوزارة الشباب والرياضة بأعمار (12-14) سنة لمراكز العراق الأخرى واختبارات مهارية وفلسجية .

#### المصادر

1. بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات الحركة , ط1, القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.
2. بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , 1999.
3. جميل قاسم ألبدري و أحمد خميس راضي السوداني؛ موسوعة كرة اليد العالمية، ط1: بغداد، دار الكتاب العربي، 2011.
4. جابر عبد الحميد واحمد خيرى؛مناهج البحث في التربية وعلم النفس ،القاهرة : دار النهضة العربية ، 1993.



5. حازم علوان؛ إيجاد درجات معيارية لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد، 1990.
6. حسن احمد وسوزان ؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية . الإسكندرية: مكتبة المعارف، 1999.
7. خير الدين عويس ؛ دليل البحث العلمي ، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999 .
8. دونالد آري (وآخرون) ترجمة سعد الحسين؛ مقدمة للبحث في التربية. ط2. العين: دار الكتاب الجامعي، 2000.
9. ريسان خريبط مجيد ؛ مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ، الموصل: مديرية الكتاب للطباعة والنشر . 1987.
10. صالح شافي العائدي؛ التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته , الانبار , دار الكتب والوثائق ببغداد (707) , 2011.
11. عبد البصير علي ؛ عادل عبد البصير على ؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق , ط1 : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
12. علي سلمان عبد الطرقي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية ، مكتب النور ، بغداد ، 2013.
13. لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط1، اربيل ، 2010.
14. محمد جاسم الياسري ؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط2 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، 2010 .
15. محمد جاسم الياسري ؛ مبادئ الاحصاء التربوي ، ط2، دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، 2010.
16. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين ؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي . ط2 . القاهرة: دار الفكر العربي، 1987.
17. محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي , القاهرة , دار المعارف , 1992 .
18. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الأداء الحركي: القاهرة, دار الفكر العربي, 1994.
19. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2008 .
20. محمد صبحي حسنين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1987.
21. مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة: دار الفكر العربي ، 1998.
22. نزار الطالب ومحمود السامرائي؛ إحصاء والاختبارات البدنية والرياضية . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981 .
23. نوار عبدالله حسين؛ تحديد مستويات معيارية لبعض (الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية و لقياسات الجسمية) لخطوط اللعب المختلفة، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2007.
24. وجيه محجوب ؛ علم الحركة التعليم الحركي ، جامعة الموصل ، دار الكتب والوثائق دار الكتب للطباعة النشر، 1989 .



25. Johnoth , Rolf , Kerm, Konditian training , Rowhlt taschen bach , .25 verlag cmbh, Reinbek bei Hamburg , 1984.
26. http://.www. Robert Dixon ; Cognitive Aesthetics Accoun, journal, Leonardo : year 1986 : Volume: 19, issue : 3, page 237. Virtual Library.

## ملحق (1)

استمارة استبيان آراء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة للاعبين المركز التخصصي لرعاية الموهوبين بكرة اليد في ديالى.

السيد ..... المحترم

م / استبيان

تحية طيبة ..

يروم الباحث بأجراء بحثه العلمي الموسوم ((أيجاد درجات ومستويات معيارية لبعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين المركز التخصصي لرعاية الموهوبين بكرة اليد في ديالى)). ونظراً لما تتمتتون به من خبرة ودراية علمية رصينة في تخصصكم العلمي ، نرجو منكم ابداء مساعدتكم في تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة للاعبين المركز التخصصي بكرة اليد بأعمار 12-14 سنة، وذلك بالتأشير أمام الدرجة التي ترونها مناسبة.

ملاحظة /

يرجى إضافة أي صفة ترونها مناسبة وغير مدرجة في الاستمارة وبأن تكون ضمن القدرات البدنية الخاصة بلاعبين كرة اليد مع تحديد الدرجة المناسبة لها مع التقدير ....

اسم الخبير /

اللقب العلمي /

الاختصاص /

مكان العمل /

التاريخ /

التوقيع /

الباحث  
حيدر شاكر مزهر

استمارة تحديد القدرات البدنية الخاصة للاعبين المركز التخصصي بكرة اليد

الدرجة حسب الأهمية						القدرات البدنية الخاصة	ت
5	4	3	2	1	صفر		



						القوة الانفجارية للذراعين	1
						القوة الانفجارية للرجلين	2
						التحمل العضلي	3
						مطاولة السرعة	4
						السرعة الانتقالية	5
						سرعة رد الفعل	6
						القوة المميزة بالسرعة	7
						الرشاقة	8
						المرونة	9
						الدقة	10
						التوافق	11

## ملحق (2)

أسماء الخبراء الذين أسهموا في تحديد القدرات البدنية والمهارية والاختبارات المستخدمة في البحث

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	الدرجة العلمية	ت
كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	أختبارات وقياسات	عبدالرحمن ناصر راشد	أ.د.	1
كلية بلاد الرافدين/ديالى	تدريب رياضي/ كرة اليد	أياد حميد رشيد	أ.م.د.	2
كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	تدريب رياضي/ كرة اليد	ليث إبراهيم جاسم	أ.م.د.	3
كلية التربية الرياضية / جامعة بابل	تدريب رياضي/كرة اليد	سهيل جاسم جواد	أ.م.د.	4
كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	اختبارات وقياسات	محمد وليد	م.د.	5
المديرية العامة للنشاط الرياضي/ديالى	تدريب رياضي /كرة اليد	أحمد مهدي صالح	م.د.	6
كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى	تدريب رياضي/كرة اليد	سعدون عبد الرضا فرحان	م.	7
المديرية العامة للنشاط الرياضي/ديالى	تدريب رياضي /كرة اليد	محمد مهدي صالح	م.	8

## ملحق (3)





استمارة استبيان آراء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم اختبارات القدرات البدنية الخاصة للاعبين  
المركز التخصصي لرعاية الموهوبين بكرة اليد في ديالى.

السيد ..... المحترم

م / استبيان

تحية طيبة ..

يروم الباحث بأجراء بحثه العلمي الموسوم ((أيجاد درجات ومستويات معيارية لبعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين المركز التخصصي لرعاية الموهوبين بكرة اليد في ديالى)).  
ونظراً لما تتمتتون به من خبرة ودراية علمية رصينة في تخصصكم العلمي ، نرجو منكم ابداء مساعدتكم في تحديد أهم الاختبارات للقدرات البدنية الخاصة للاعبين المركز التخصصي بكرة اليد بأعمار 12-14 سنة، وذلك بالتأشير أمام الدرجة التي ترونها مناسبة.

ملاحظة /

يرجى إضافة أي اختبار ترونه مناسباً وغير مدرج في الاستمارة وبأن تكون ضمن اختبارات القدرات البدنية الخاصة بلاعبين كرة اليد .

اسم الخبير /

اللقب العلمي /

الاختصاص /

مكان العمل /

التاريخ /

التوقيع /

الباحث  
حيدر شاكر مزهر

يبين الاختبارات التي تم عرضه على الخبراء والمختصين بكرة اليد

النسبة المئوية	الهدف من الاختبار	الاختبارات	ت	القدرات البدنية الخاصة	ت
	قياس القوة الانفجارية للذراع	رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة	1	القوة الانفجارية للذراعين	1
	قياس القوة الانفجارية للذراعين	رمي كرة طبية زنة 2كغم	2		
	قياس القوة الانفجارية للرجلين	رمي كرة يد زنة 800غم لأبعد مسافة	3		
	قياس القوة الانفجارية للرجلين	الوثب الطويل من الثبات بالقدمين	1	القوة الانفجارية للرجلين	2
	قياس القوة الانفجارية للرجلين	الوثب العمودي من الثبات بالقدمين	2		
	قياس القوة الانفجارية للرجلين	الوثب العمودي من الثبات بدون استخدام الذراعين	3		
	قياس السرعة الانتقالية	اختبار ركض (30) م من البدء العالي	1		



	قياس السرعة الانتقالية	اختبار ركض (20) م من الوضع الطائر	2	السرعة الانتقالية	3
	قياس السرعة الانتقالية	اختبار ركض (20) م من البدء العالي	3		
	لقياس مرونة الجذع	ثني الجذع للإمام من الوقوف	1	المرونة	4
	قياس مرونة العضلات المادة للجذع	اختبار مرونة الجذع في حركة المد من وضع الانبطاح على البطن	2		
	قياس مرونة عضلات الجسم الخلفية للظهر، الورك، الرجلين	اختبار تقويم مرونة العضلات الظهر المادة من وضع الوقوف(الأداء للخلف)	3		