

بناء معايير محكية المرجع ومستويات للقوة الخاصة وبعض أنواع

التصويب لفئة الشباب بكرة اليد في العراق

طالب الدكتوراه - م.م حسام محمد هيدان

ملخص البحث

ان من الأمور الهامة سواء في العملية التدريبية أو في عملية الانتقاء والتخصص في النشاط الرياضي الممارس وجود معايير محكية المرجع ومستويات معيارية للصفات البدنية والمهارية الخاصة بنوع النشاط الممارس، كي يكون نقطة شروع نحو الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري مما ينعكس إيجاباً على المستوى الخططي، إذ ان من أهم الأمور في التخطيط للعملية التدريبية هو وجود بيانات مستخرجة مسبقاً تكون دليل واضح للمدرب وللاعب في أن واحد حتى يتمكن من وضع الأسس السليمة والصحيحة للانطلاق في تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية على حد سواء، وكذلك كي يتحقق المدربون مما وصل إليه اللاعب وما يطمح الوصول إليه من خلال إجراء الاختبارات الدورية للاعبين على مدار الفترات التدريبية والوقوف على مكامن الضعف والقوة في سير التدريب وإيجاد الحلول الناجعة وتدارك الأخطاء قبل فوات الأوان، وتتلخص فكرة البحث في إيجاد محكات مرجعية ومستويات للقوة الخاصة والتصويب بكرة اليد للوقوف على واقع المستوى الحقيقي للاعبين الشباب في البيئة العراقية، وان هذه المحكات والمستويات دلت على تدني المستوى في القوة الخاصة بشكل يهدد واقع اللعبة في بلدنا العزيز وهذا ما يسند التراجع الكبير والملحوظ في أداء اغلب فرق الشباب والذي يحتاج إلى وقفة حقيقية وصادقة من اجل الارتقاء بمستوى اللعبة والوصول بها إلى مستويات عليا وتحقيق الانجاز وخلق ركيزة قوية مبنية على أساس سليم للفرق المتقدمة والمنتخبات الوطنية.

Building spoken reference standards and standard levels of force and some types of shooting for young handball in Iraq

Summary

The important things, both in the training process or in the process of selection and specialization in physical activity practice standards exist spoken reference and benchmark levels of the physical characteristics and skills for the type of activity the practitioner, to be the point of start towards upgrading the physical and skill which will reflect positively on the level tactical, as it the most important things in the planning process of training is having data extracted already be clear evidence of the coach and the player at the same time so that he can lay the foundations of sound and correct for the start in the development of physical attributes and basic skills alike, as well as in order to achieve coaches which reached the player and aspires link him through testing rotating players throughout the periods of training and stand on the weaknesses and strengths in the conduct of training and find effective solutions and rectify mistakes before it is too late, and summed up the idea of research in finding Criteria for reference and benchmark levels of force private and correction handball to find out the reality of the true level of young players in the environment Iraqi, and that these spoken reference and levels shown on the low level in the special force threatening the reality of the game in our dear country and this is what assigns significant decline and remarkable performance most youth teams and who needs to pause genuine and sincere in order to upgrade the game and access to the higher levels and achieve achievement and

creating strong foundation built on a sound basis for advanced teams and national teams

الباب الأول

1-التعريف بالبحث:

1-1المقدمة وأهمية البحث:

لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الفرعية التي تستقطب شريحة واسعة من المهتمين والمشجعين والممارسين لها لما تحتوي مهاراتها من إثارة وتشويق تبتث روح الحماس والمنافسة لدى مشاهديها وممارسيها على حد سواء ولكلا الجنسين في كافة أرجاء العالم، ولا يخفى التطور الملحوظ في هذه اللعبة سواء في الجانب الفني والخططي مما زاد الحاجة إلى الارتقاء بالجانب البدني للاعبين، وهو ما نشاهده واضحا في البطولات العالمية لهذه اللعبة وما تعكسه من جوانب متقدمة في كافة الجوانب المهارية والخططية والبدنية، وهذا التطور الحاصل لم يأتي من فراغ بل من متابعة المعنيين بشؤون اللعبة والدراسات والأبحاث المستمرة في الجوانب المهارية والبدنية والخططية والتدريبية والتي أدت بوصول اللعبة إلى مستواها الحالي.

ان عملية التطور الهائلة التي حصلت في مجال لعبة كرة اليد جاءت من تشخيص الأخطاء أو تصحيح المسارات للعملية التدريبية سواء كانت مهارية أو بدنية أو خططية وحتى النفسية، وهذا التشخيص لهذه المتغيرات جاء نتيجة عملية القياس والتقويم والتي هي عملية مستمرة يتم من خلالها الوقوف على مكامن القوة والضعف والانطلاق من النتائج لوضع الخطوات السليمة لعملية التطوير والتقدم في اللعبة، من خلال استخراج المعايير المرجعية والمعايير المحكية المرجع والمستويات والدرجات المعيارية للاعبين يمكن الاستنتاج بمستوياتهم وما يمكن ان يقدموه أو يحققوه في البطولات والمحافل الرياضية.

تعد المعايير المحكية المرجع مجرد درجات تمثل الإنجاز الحقيقي لمجموعات من الأفراد والتي يطلق عليها أسم المجموعة المعيارية (reference group مجموعة الإسناد)، بمعنى أنها مجموعات يمكن أن تتخذ مرجعاً لتقويم مستويات

الأداء بالنسبة لمجموعة أخرى لها نفس الخصائص وذلك على أساس التسليم بأن معايير المجموعة المعيارية المحكية تشتمل على بيانات خالية من التحيز وتمثل الأداء الصحيح والجاد على أداة القياس، فهي "عبارة عن محك يستخدم لتفسير الأداء عن طريق مقارنة درجات التلميذ أو اللاعب بدرجات غيره من التلاميذ أو اللاعبين من نفس مستواه ، وهو عبارة عن محك يتضمن مستويات نسبية) (Relater Standards) من الدرجات"⁽¹⁾.

وازدادت الحاجة في الوقت الحالي إلى بناء معايير محكية جديدة أكثر ملائمة لمطالب العملية التدريبية المتطورة ولمسايرة التقدم الكبير في مستويات الفرق العربية والأجنبية والوقوف على مستويات لاعبي كرة اليد الشباب في البيئة العراقية في القوة الخاصة وبعض أنواع التصويب من خلال بناء معايير محكية المرجع ومستويات للاستفادة منها في تقييم هذه الشريحة من الرياضيين وبالتالي الوقوف على مستوى اللعبة في عراقنا الحبيب، وتشخيص نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين وكنقطة انطلاق للعملية التدريبية الصحيحة المستندة على دراسات علمية واقعية لتصحيح المسار للتقدم بمستوى اللعبة، ومن هنا تتجلى أهمية البحث في بناء معايير محكية المرجع ومستويات للقوة الخاصة بلعبة كرة اليد متمثلة بالقوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وتحمل القوة فضلا عن التصويب من الثبات وبالقفز عاليا لفئة الشباب في البيئة العراقية.

2-1 مشكلة البحث:

لنجاح العملية التدريبية والارتقاء بالمستويات سواء كانت مهارية أو بدنية لا بد ان تخضع إلى بيانات ومؤشرات مدروسة بشكل علمي سليم ومتواصل بما يتلائم والتغيرات التي تحصل في المجتمع من فترة لأخرى على الصعيد الاجتماعي أو الثقافي أو العلمي وغيرها، والمتابع للعبة كرة اليد العراقية يقف أمام الكثير من التساؤلات على المستوى الذي وصلت إليه اللعبة في الآونة الأخيرة من ضعف في المستوى البدني والمهاري للاعبين، وكل هذا التشخيص جاء نتيجة الملاحظة ولا

(1) محمد نصر الدين رضوان ، كمال عند الحميد إسماعيل ؛ مقدمة في التقويم في التربية الرياضية ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص 185 .

يعتمد على بيانات مدروسة وبالتالي فان أي مدرب لا توجد لديه مثل هذه البيانات للوقوف على مستوى أفراد فريقه بدنياً أو مهارياً حتى يتمكن من تنمية وتطوير الضعف ان وجد لدى لاعبيه، لذا باتت عملية بناء معايير محكية المرجع والمستويات لمثل هذه المتغيرات ضرورة ملحة للوقوف على مستوى اللاعبين الشباب بكرة اليد وتحديد الضعف وتشخيصه وإيجاد الحلول الناجعة له، سواء أكان بدنياً أو مهارياً أو خططياً أو نفسياً... الخ، لذا ارتأى الباحث بناء معايير محكية المرجع ومستويات للقوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لفئة الشباب في البيئة العراقية كي تكون مرجعاً مدروساً وفق الأسس العلمية لكل مدرب أو باحث يهدف الارتقاء بمستوى اللعبة في عراقنا الحبيب.

3-1 هدف البحث:

-بناء معايير محكية المرجع ومستويات للقوة الخاصة وبعض أنواع التصويب بكرة اليد لفئة الشباب في البيئة العراقية.

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: لاعبي أندية الشباب بكرة اليد لأندية الكرخ والجيش وديالى والبشمركة والسليمانية واربيل وكربلاء.

2-4-1 المجال الزمني: 2012/1/24 ولغاية 2012/4/15

3-4-1 المجال المكاني: قاعات كرة اليد لأندية الكرخ والجيش وديالى والبشمركة والسليمانية واربيل وكربلاء.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 المعايير المحكية المرجع:

تُعد درجة الاختبار رقماً يكشف عن قدرة اللاعب في أداء الأهداف المقاسة ومدى إنجازه للمهارات والقدرات البدنية بالمستوى المطلوب وتدل الدرجة المرتفعة على التحصيل وتحقيق الهدف التدريبي ، كما إن الدرجة المنخفضة تدل على العكس

من ذلك، ويستخدم المحك المرجعي في وصف أداء اللاعب على الاختبار دون الرجوع إلى أداء غيره، أي انه يتم مقارنة نتائجه في الاختبار مع مجموعة غير التي ينتمي إليها ويتدرب معها.

ويشير محمد نصر الدين رضوان (1994) إلى أن " المحك المرجعي بأنه عبارة عن مستوى مطلق (Absolute Standard) يتضمن درجات قياسية تستخدم لتفسير الأداء ويعرف هذا المحك في كثير من الأحيان باسم (المعيار القياسي)، كما ويضيف نقلاً عن توكمان Tuckmon إن المحك المرجعي عبارة عن معيار قياسي يمكننا من استخدام الدرجات التي يحصل عليها شخص ما في تقويم مستواه على أساس مقارنة درجاته بدرجات المحك المرجعي وليس على أساس مقارنتها بدرجات مجموعات من الأفراد أو مجتمعات مماثلة في خصائصها للمجتمع الأصلي الذي ينتمي إليه هذا الشخص (1).

أما " سامي محمد ملحم 2000 " فيؤكد أن الاختبار يسمى بالاختبار المحكي المرجع إذا صمم لينتج علامة اختبار تفسر في ضوء أداء محكي مستقل ، وفي هذه الحالة يكون مستوى الأداء محددًا أو موصوفًا بوضوح ، وهذا المستوى من الأداء يخدم كمرجع مقابل كل علامة اختبار ستقارن أو تقوم " (2).

ويؤكد " صلاح الدين محمود علام (2001)" أن النظام الذي ينسب أداء الفرد إلى محك يهتم في تفسير الدرجات المستمدة من الاختبارات والمقاييس بموازنة أداء الفرد بمحك أداة توقع ويصاغ هذا الأداء عادة على صورة كفايات محددة أو نواتج متوقعة أو أهداف سلوكية مرتبة بحيث تصف مستويات الأداء ، ولا تستند مرجعية تفسير الدرجة في الاختبار أو المقياس المحكي المرجع إلى أداء الأقران أو معيار جماعة التقنين وإنما إلى الأداء المتوقع أو المرجو تحقيقه والذي يحدد تحديداً دقيقاً (3).

(1) محمد نصر الدين رضوان ، كمال عند الحميد إسماعيل ؛ مقدمة في التقويم في التربية الرياضية ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص186 .

(2) سامي محمد ملحم ؛ القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 : (عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2000) ص62 .

(3) صلاح الدين محمود علام ؛ الاختبارات التشخيصية مرجعية المحك في المجالات التربوية والنفسية والتدريبية: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001) ص17-18 .

ويشير " موسى النبهان (2004) " إلى أنه "إذا تم تفسير درجة الشخص على أداة القياس اعتماداً على محك متوقع (Criterion) عندها تعرف تلك الأدوات بمحكية المرجع (CRT) ويتحدد هذا المحك بناءً على مجموعة المعارف والمهارات والكفايات التي يتوقع من الفرد امتلاكها ، وفي هذا النوع من الأدوات يتم التعرف على ما يعرفه وما لا يعرفه الشخص من معلومات أو مهارات بصرف النظر عن أداء المجموعة التي ينتمي إليها"⁽⁴⁾.

2-1-2 المستويات:

المستويات هي أسس داخلية للحكم على الظاهرة موضوع التقويم وتتشابه مع المعايير في هذا المفهوم إلا أنها تختلف عن المعايير في جانبين مهمين هما⁽⁵⁾:

1. تأخذ الصورة الكيفية.

2. تتحدد في ضوء ما يجب أن تكون عليه الظاهرة.

ويعرفها قيس ناجي و بسطويسي احمد (1984) بأنها " عبارة عن درجة كمية للتعبير عن حالة الفرد، وهي معايير قياسية تمثل الهدف أو الغرض المطلوب تحقيقه بالنسبة لأي صفة أو خاصية"⁽¹⁾.

وتشير إيمان حسين (2005) إلى أن المستويات " عبارة عن مستوى مطلق يتضمن درجات قياسية تستخدم لتفسير الأداء"⁽²⁾.

ويؤكد كل من بارو ومك جي (Barrow and Mc Gee) (1976) أن استخدام المقاييس والاختبارات في التربية الرياضية يسهم إلى حد كبير في وضع الدرجات المعيارية وتقسيم الأفراد إلى مستويات ، كما انه دليل للتوجيه والإرشاد وإثارة الدافعية لدى اللاعبين⁽³⁾.

(4) موسى النبهان ؛ موسى النبهان؛ أساسيات التقويم في العلوم السلوكية : (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2004) ص315.

(5) محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ط4 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001) ص30.

(1) - قيس ناجي و بسطويسي احمد؛ مصدر سابق، ص1984.

(3) - إيمان حسين الطائي؛ محاضرات القياس والتقويم في التربية الرياضية : (شبكة الانترنت، الأكاديمية الرياضية العراقية 2005).

3- Barrow, H.M and Mc Gee, R Approctical Approach to Measurement in Physical Education; 1976, P116.

2-1-2 القوة الخاصة بكرة اليد:

في كل نشاط رياضي ممارس خصوصية في الأداء وهذا الأداء يتطلب توافر بعض القدرات البدنية لدى الرياضي بمستوى اكبر من غيرها حتى يستطيع الإيفاء بمتطلبات اللعبة وتنفيذ واجباتها الحركية والمهارية والخططية على أفضل صورة، ومن هذه المتطلبات هي القوة العضلية بأشكالها المتعددة، إذ يمكن ان يتطلب النشاط الرياضي الممارس توافر شكل أو شكلين أو أكثر من القوة العضلية لدى الرياضي بمستوى اكبر أو أفضل من الأشكال الأخرى حتى يستطيع الاستمرار في تكملة مشواره مع هذا النوع من النشاط الرياضي، إذ يذكر عويس الجبالي(2001)يقصد بالقوة العضلية الخاصة "بأنها ما يرتبط بالعضلات المعنية بالنشاط(المشاركة في الأداء) وترتبط بالتخصص في الأداء أي ترتبط بنوع الرياضة حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة"⁽⁴⁾.

ويعزو محمد رضا (2008)القوة العضلية الخاصة إلى "قوة تلك العضلات التي تكون خاصة فقط بأداء حركة اللعبة أو الفعالية الرياضية الممارسة، وهي خاصة بكل لعبة أو فعالية رياضية ممارسة"⁽⁵⁾.

ويشير السيد عبد المقصود(1997) إلى ان "هناك نوعين من تمارينات القوة الخاصة وهي تمارينات خاصة وتمارين منافسة باستخدام أحمال إضافية وبدونها، ويختلف هذين النوعين عن بعضهما في ان التمارينات الخاصة على درجة قرابة من المسارات الحركية التي تستخدم في المنافسة فهي تمثل مقطع منها، بينما تختلف تمارينات المنافسة باستخدام أحمال إضافية عن المسارات التي يتم أدائها أثناء المنافسة ، حين ان استخدام الحمل الإضافي يؤدي إلى عدم وجود تطابق كامل في الدينامية بين الاثنين"⁽⁶⁾.

ولعبة كرة اليد من الألعاب التي تحتاج إلى القوة العضلية بشكل كبير من خلال طبيعة أداء مهاراتها ومتطلبات المنافسة التي تتسم بالشدة العالية وقوة الأداء طيلة

(4) عويس الجبالي؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق: (القاهرة، دارG.M.S، 2001)ص359.
(5) محمد رضا إبراهيم المداغية؛ التطبيق الميداني النظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2 (بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2008)ص619.
(6) السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي (تدريب فسيولوجية القوة)، ط 1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997) ص322.

فترة المباراة، إذ يؤكد عزت محمود الكاشف " أن تحقيق الانجازات ذات المستوى العالي يتطلب توافر القدر المناسب والمستمر من الأعداد البدني" (1)، لذا يجب على لاعب كرة اليد ان يمتلك صفات بدنية جيدة تجعله مؤهلا لممارسة هذه الفعالية بتميز وجدارة، ومن هذه الصفات البدنية صفة القوة العضلية وهي ضرورية لأداء المهارات الهجومية والدفاعية على حد سواء ولكافة المستويات ويمكن الاستدلال على مستوى القوة العضلية بوضوح من خلال تحركات اللاعب وطريقة أدائه للمهارات أثناء المباراة، إذ يذكر السيد عبد المقصود (1997) من الأمور الواضحة للعيان لدى لاعبي كرة اليد الفارق الكبير في مستويات القدرات البدنية بين المستويات المتقدمة والمستويات الضعيفة وبالذات في مستويي قوة الرمي وقوة العدو، إذ يحتاج لاعب كرة اليد إلى سرعة القوة عند أدائه لحركة التصويب على المرمى وعند أدائه لحركات الوثب، كذلك هو يحتاج إلى قدرة سرعة القوة عند أدائه للهجوم الخاطف كقوة عدو، وكلما ارتفع مستوى اللاعب ارتفعت معه مستويات قدرات سرعة القوة المختلفة(2).

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

3-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على لاعبي أندية العراق لفئة الشباب بكرة اليد بأعمار 17-19 سنة والبالغ عددهم (95) لاعب ويمثلون لاعبي ستة أندية رياضية فئة الشباب والمسجلين ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد لعام 2011-2012م والمستمرين بالتدريب المنظم في أنديةهم وفق المناهج التدريبية المعدة من قبل مدربي

(1) عزت محمود كاشف؛ الأعداد النفسية للرياضيين، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1991) ص37.
(2) السيد عبد المقصود؛ المصدر السابق، 1997 ص131.

هذه الأندية، وهم يمثلون نسبة (73,64) من مجتمع الأصل والبالغ عددهم (129) لاعبا، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين حجم وتوزيع عينة المعايير المحكية المرجع

ت	الأندية	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	نادي الكرخ (أ) و(ب)	34	26,35%
2	نادي اربيل	13	10,07%
3	نادي البيشمركة (السليمانية)	11	8,52%
4	نادي الجيش	11	8,52%
5	نادي كربلاء	16	12,4%
6	نادي ديالى	10	7,75%
	المجموع	95	73,64%

3-2-1 تجانس العينة في مؤشرات النمو ومتغيرات البحث:

لغرض التأكد من أن مؤشرات النمو لدى أفراد العينة التجريبية للبحث ملائمة ، ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج التجربة من حيث الفروق الموجودة ، تطلب تجانس العينة (عن طريق منحى التوزيع الطبيعي) إذ استخدم الباحث قانون معامل الالتواء لمؤشرات النمو (الطول ، الوزن، العمر، العمر التدريبي) ومتغيرات البحث. يبين الجدول (2) أن عينة البحث متجانسة في متغيرات البحث إذ كانت قيم معامل الالتواء على التوالي (-0.22، 0.04، -0.696، 0.38، 1.59، -0.18، -0.352، 0.61، 0.104،)، وفي متغيرات النمو كانت القيم على التوالي (0.719، 0.281، -1.87، -0.192) وهي جميعها قيم محصورة بين ($3 \pm$) إذ انه "كلما كانت قيم معامل الالتواء محصورة بين ($3 \pm$) دل ذلك على أن الدرجات موزعة توزيعا اعتداليا أما إذا زادت أو نقصت عن ذلك فان معنى ذلك أن هناك عيبا ما في اختيار العينة"⁽¹⁾.

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000) ص151.

جدول (2)

يبين تجانس العينة في متغيرات البحث ومؤشرات النمو

ت	المؤشرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	174,8	175,5	3,83	1,78-
2	الوزن	كغم	68,91	68,5	3,14	0,281
3	العمر	سنة	17,66	17,5	0,778	0,719
4	العمر التدريبي	سنة	3,08	3	08,1	0,192-
5	القوة الانفجارية للذراعين	متر	8,16	8,1	1,07	0,64
6	القوة الانفجارية للرجلين	سم	35,3	35	3,7	0,514
7	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدة	13,69	14	2,89	0,41
8	القوة المميزة بالسرعة للرجلين يمين	ثانية	8,05	7,72	0,919	1,21
9	القوة المميزة بالسرعة للرجلين يسار	ثانية	8,32	8,32	0,74	0,21
10	تحمل القوة للذراعين	عدة	15,07	15	1,55	0,324
11	تحمل القوة للرجلين	عدة	16,6	17	2,62	0,365
12	التصويب بالقفز عاليا	درجة	2	2	1	0,59-
13	التصويب من الثبات	درجة	2,61	3	0,86	0,032

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- الاختبارات

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز حاسوب الكتروني
- ساعة توقيت الكترونية عدد(4)
- ملعب كرة يد
- أهداف كرة يد
- كرات يد
- أهداف دقة بقياس 40×40 سم عدد (2)
- شريط قياس

3-4 تحديد متغيرات البحث:

3-4-1 القوة الخاصة بكرة اليد:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر والدراسات التي تناولت موضوع القوة الخاصة للاعبين كرة اليد (1)(2)(3)(4)(5)، وإجراء المقابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي ولعبة كرة اليد*، اجتمعت الآراء على ان مكونات القوة الخاصة بلعبة كرة اليد هي (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة) كون هذه المكونات ترتبط بشكل كبير بنوعية وخصوصية الأداء في لعبة كرة اليد.

3-4-1-1 تحديد اختبارات القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد:

اعتمد الباحث في اختيار الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث على الاختبارات الأكثر استخداماً في الدراسات التي تناولت القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد لفئة الشباب وعلى المجتمع العراقي، وكذلك بالاعتماد على المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء في مجال كرة اليد والاختبار والقياس والذين أكدوا صلاحية هذه الاختبارات لقياس الصفات المراد دراستها في الدراسة الحالية.

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

(1) احمد عريبي عودة؛ مصدر سابق، 1998، ص208.
(2) ليث إبراهيم جاسم؛ مصدر سابق، (2008).
(3) احمد خميس راضي و جميل قاسم محمد؛ موسوعة كرة اليد العالمية: (بغداد، دار الكتاب العربي 2011) ص56.
(4) احمد خميس راضي و جميل قاسم محمد؛ موسوعة كرة اليد العالمية: (بغداد، دار الكتاب العربي 2011) ص56.
(5) صبحي احمد قبيلان؛ كرة اليد مهارات- تدريب تدريبات- إصابات: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2012) ص71
* أ.د ناظم كاظم جواد، أ.م.د اياد حميد رشيد، ا.م.د ليث ابراهيم جاسم.

أولاً: اختبارات القوة الانفجارية:

الاختبار الأول: اختبار القوة الانفجارية للذراعين:

رمي الكرة الطبية زنة 3 كغم من فوق الرأس لأقصى مسافة: (6)

الاختبار الثاني : اختبار القوة الانفجارية للرجلين:

القفز العمودي (سارجنت) (7)

ثانياً: اختبارات القوة المميزة بالسرعة:

الاختبار الأول: اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

اختبار الدفع بوضعية الاستناد الأمامي لمدة (10 ثواني): (1)

الاختبار الثاني: اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:

اختبار الحجل على ساق واحدة 30 م: (2)

ثالثاً: اختبارات تحمل القوة:

الاختبار الأول: اختبار تحمل القوة للذراعين:

اختبار الدفع للأعلى: (3)

الاختبار الثاني: اختبار تحمل القوة للرجلين:

اختبار القفز من القرفصاء في نفس المكان لمدة (45 ثانية): (4)

رابعاً: اختبارات التصويب:

الاختبار الأول: التصويب من الثبات (10) كرات من خط أل(9) متر: (5)

الاختبار الثاني: اختبار التصويب بالوثب عالياً: (6)

3-6 إجراءات البحث الميدانية:

3-6-1 تطبيق اختبارات القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد:

(6) – السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسولوجيا القوة، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1997) ص199.

(7) - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 2002، ص 84.

(1) ليث إبراهيم جاسم؛ المصدر السابق، (2008) ص90.

(2) هافال خورشيد رفيق الزهاوي؛ اثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب: (أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، 2044) ص104.

(3) ضياء الخياط ونوفل الحيايلى؛ كرة اليد: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 2001) ص472.

(4) ليث إبراهيم جاسم؛ المصدر السابق، (2008) ص92.

(5) عماد الدين عباس أبو زيد و مدحت محمود عبد العال الشافعي؛ تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم- تدريب ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2007) ص227.

(6) عماد الدين عباس أبو زيد و مدحت محمود عبد العال الشافعي؛ المصدر السابق ، ص229.

تم تطبيق اختبارات القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد على عينة البحث لاستخراج المعايير المرجعية المحك يوم السبت الموافق 2012/1/21 وتم الانتهاء من تطبيقها في يوم الخميس الموافق 2012/3/8، وكما مبين في الجدول (3)، إذ تم إجراء هذه الاختبارات على يومين متتالين لضمان الحصول على نتائج دقيقة كون هذه الاختبارات بدنية وتحتاج إلى بذل جهد حقيقي من قبل المختبرين وضمان عدم إجهاد المختبرين وبالتالي الحصول على درجات غير حقيقية وغير دالة على المستوى الحقيقي لهم، تم تقسيم الاختبارات المعتمدة في البحث إلى مجموعتين وكالاتي:

اختبارات اليوم الأول:

- اختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي كرة طبية زنة 3 كغم)
- اختبار القوة الانفجارية للرجلين (سارجنت)
- اختبار تحمل القوة للذراعين (الدفع للأعلى)
- اختبار تحمل القوة للرجلين (قفز من القرفصاء لمدة 45 ثانية)

اختبارات اليوم الثاني:

- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (الدفع للأعلى لمدة 10 ثواني)
- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (الحجل على ساق واحدة مسافة 30 متر)
- اختبار التصويب من الثبات
- اختبار التصويب بالقفز عاليا

جدول (3)

تواريخ تطبيق الاختبارات على عينة المحكات

ت	النادي	اليوم	التاريخ
1	اربييل	السبت والأحد	2012/1/22 و 21

2012/1/25 و 24	الثلاثاء والأربعاء	الببشمركة	2
2012/2/5 و 4	السبت والأحد	الكرخ أ	3
2012/2/21 و 20	الاثنين والثلاثاء	ديالى	4
2012/2/28 و 27	الاثنين والثلاثاء	الكرخ ب	5
2012/3/4 و 3	السبت والأحد	كربلاء	6
2012/3/8 و 7	الأربعاء والخميس	الجيش	7

3-6-2 خطوات تنفيذ الاختبارات:

- تهيئة مستلزمات الاختبار من أدوات وأجهزة قبل تنفيذ الاختبارات.
- شرح الاختبار بصورة مفصلة من قبل الباحث وتطبيق الاختبار من قبله حتى يكون تصور كامل لدى المختبرين على كيفية الأداء بصورة مثلى.
- أداء الإحماء اللازم للمجاميع العضلية الخاصة بالاختبارات من قبل مدرب الفريق لمدة (15-20) دقيقة لضمان تهيئة المختبر لأداء الاختبارات دون تلوؤ أو إصابة أثناء أداء الاختبار.
- توزع أفراد فريق العمل المساعد على الأماكن المخصصة لمسجلي الاختبار وأشرف احدهم على تسجيل النتائج.
- تم تنظيم الاختبارات على شكل محطات يتم تنفيذ الاختبار ومن ثم الانتقال إلى الاختبار التالي.
- لم يتدخل الباحث في تسجيل نتائج الاختبارات وكانت مهمته شرح وعرض الاختبارات والإشراف على تنفيذها وتصحيح الأخطاء في التنفيذ من قبل المختبرين.

3-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) في استخراج نتائج البحث مستعينا بالوسائل الإحصائية التالية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، الدرجة التائية، الدرجة الزائية.

الباب الرابع

4 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1-4 عرض النتائج اختبارات القوة الخاصة والتصويب بكرة اليد لعينة المحكات وتحليلها :

بعد جمع البيانات الخاصة بمتغيرات البحث الخاصة لاستخراج المعايير المحكية المرجع للقوة الخاصة بكرة اليد والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات وكخطورة أولى لعرض بيانات هذه المتغيرات وتفسيرها للوقوف على معانيها استخراج الباحث قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لجميع هذه المتغيرات كخطوة للانطلاق في بناء المعايير المحكية المرجع لها، ويبين الجدول (4) قيم الأوساط الحسابية والانحراف المعيارية ومعامل الالتواء لأنواع القوة الخاصة بكرة اليد والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات لعينة المحكات:

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبارات القوة الخاصة وأنواع التصويب قيد البحث

ت	المتغيرات	الاختبار	وحدة	س	±ع	الوسيط	الالتواء
---	-----------	----------	------	---	----	--------	----------

				القياس				
0,672	39	8,67	39,04	متر	سارجنت	للرجلين	القوة الانفجارية	1
- 0,147	8,9	1,17	8,7	سنتيمتر	رمي كرة طبية زنة 3 كغم	للذراعين		2
- 0,025	11	2,2	10,7	عدة	استناد أمامي 10 ثانية	للذراعين	المميزة بالسرعة	3
0,414	8,67	1,34	8,85	ثانية	حجل 30 م L	رجلين L		4
0,456	8,85	1,36	8,9	ثانية	حجل 30 م R	رجلين R		5
0,713	24	7,04	24,06	عدة	استناد أمامي لحد التعب	ذراعين	تحمل القوة	6
0,247	25	8,88	27,54	عدة	قفز لمدة 45 ثانية بارتفاع 30 سم	رجلين		7
0,545	3	1,85	3,17	درجة	التصويب من مسافة 9م بالقفز عاليا	بالقفز عاليا	التصويب	8
0,575	4	1,72	4,27	درجة	التصويب من 7 متر من الثبات	من الثبات		9

4-2 عرض الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمحكات المرجعية والمستويات

للقوة الخاصة والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات بكرة اليد وتحليلها:

جدول (5)

يبين توزيع العينة حسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين

المحك المرجعي	النسبة المئوية للمحك	النسبة المئوية للعينة	عينة البحث	المستوى	وحدة القياس	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
7.53	%81,05	%0	0	ممتاز	سم	3+	12,12
		%0	0	جيد جداً		2+	11,04
		%15,78	15	جيد		1+	9,87
		%40	38	متوسط		صفر	8,7
		%25,26	24	مقبول		1 -	7,53
		%18,94	18	ضعيف		2 -	6,36
		%0	0	ضعيف جداً		3 -	5,19
		%100	95	المجموع			

يبين الجدول (5) الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث وكذلك المحك المرجعي لاختبار القوة الانفجارية للذراعين (رمي كرة طبية زنة 3 كغم لأبعد مسافة) والذي توصل إليه الباحث، إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (12,12) وأضعف مستوى (5,19)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (3+) وأقل قيمة (-3)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (7,53) والذي يقابل المستوى متوسط الذي اجتازه (%81,05) من عينة البحث، أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (جيد وضعيف).

جدول (6)

يبين توزيع العينة حسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار القوة الانفجارية للرجلين

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	وحدة القياس	المستوى	عينة البحث	النسبة المئوية للعينة	النسبة المئوية للمحك	المحك المرجعي
65,05	3+	سم	ممتاز	0	%0	%80	30,37
56,38	2+		جيد جداً	4	%4,21		
47,71	1+		جيد	8	%8,42		
39,04	صفر		متوسط	37	%38,94		
30,37	1 -		مقبول	27	%28,42		
21,7	2 -		ضعيف	19	%20		
13,03	3 -		ضعيف جداً	0	%0		
			المجموع		95		

يبين الجدول (6) الدرجات الخام و الدرجات المعيارية والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث وكذلك المحك المرجعي لاختبار القوة الانفجارية للرجلين (سارجنت) والذي توصل إليه الباحث، إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (65,05) وأضعف مستوى (13,03)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (3+) وأقل قيمة (3-)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (30,37) والذي يقابل المستوى مقبول الذي اجتازه (%80) من عينة البحث، أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (جيد جداً وضعيف).

جدول (7)

يبين توزيع العينة حسب الدرجات الخام و الدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار القوة للقوة المميزة بالسرعة للذراعين

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	وحدة القياس	المستوى	عينة البحث	النسبة المئوية للعينة	النسبة المئوية للمحك	المحك المرجعي
17,3	3+	سم	ممتاز	0	%0	%85,26	8,5
15,1	2+		جيد جداً	6	%6,31		
12,9	1+		جيد	12	%12,63		
10,7	صفر		متوسط	30	%31,75		
8,5	1 -		مقبول	33	%34,73		
6,3	2 -		ضعيف	11	%11,57		
4,8	3 -		ضعيف جداً	3	%3,15		
			المجموع		95		

يبين الجدول (7) الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث وكذلك المحك المرجعي لاختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (الاستناد الأمامي لمدة 10 ثانية) والذي توصل إليه الباحث، إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (17,3) وأضعف مستوى (4,8)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (3+) وأقل قيمة (-3)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (8,5) والذي يقابل المستوى مقبول الذي اجتازه (%85,26) من عينة البحث، أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (جيد جداً وضعيف جداً)

جدول (8)

يبين توزيع العينة حسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار القوة للقوة المميزة بالسرعة للرجلين يسار

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	وحدة القياس	المستوى	عينة البحث	النسبة المئوية للعينة	النسبة المئوية للمحك	المحك المرجعي
4,83	3+	سم	ممتاز	3	3,15%	83,15%	8,85
6,17	2+		جيد جداً	7	7,36%		
7,51	1+		جيد	42	44,21%		
8,85	صفر		متوسط	27	28,42%		
10,19	1 -		مقبول	11	11,57%		
11,52	2 -		ضعيف	5	5,26%		
12,87	3 -		ضعيف جداً	0	0%		
المجموع				95	100%		

يبين الجدول (18) الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث وكذلك المحك المرجعي لاختبار القوة للقوة المميزة بالسرعة للرجلين يسار (حجل 30 متر يمين يسار) والذي توصل إليه الباحث، إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (4,83) وأضعف مستوى (12,87)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (3+) وأقل قيمة (-3)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (7,51) والذي يقابل المستوى متوسط الذي اجتازه (83,15%) من عينة البحث، أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (ممتاز وضعيف).

جدول (9)

يبين توزيع العينة حسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار القوة للقوة المميزة بالسرعة للرجلين يمين

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	وحدة القياس	المستوى	عينة البحث	النسبة المئوية للعينة	النسبة المئوية للمحك	المحك المرجعي
4,28	3+	سم	ممتاز	0	%0	%85,26	8,9
6,18	2+		جيد جداً	8	%8,42		
7,54	1+		جيد	40	%42,1		
8,9	صفر		متوسط	33	%34,73		
10,26	1 -		مقبول	13	%13,68		
11,62	2 -		ضعيف	1	%1,05		
12,98	3 -		ضعيف جداً	0	%0		
المجموع				95	%100		

يبين الجدول (9) الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث وكذلك بناء المحك المرجعي لاختبار القوة للقوة المميزة بالسرعة للرجلين (يمين) (حجل 30 متر يمين يسار) والذي توصل إليه الباحث، إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (4,28) وأضعف مستوى (12,98)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (3+) وأقل قيمة (3-)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (8,9) والذي يقابل المستوى متوسط الذي اجتازه (%85,26) من عينة البحث، أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (جيد جداً وضعيف).

جدول (10)

يبين توزيع العينة حسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار تحمل القوة للذراعين

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	وحدة القياس	المستوى	عينة البحث	النسبة المئوية للعينة	النسبة المئوية للمحك	المحك المرجعي
45,18	3+	سم	ممتاز	1	%1,05	%81,5	17,02
38,14	2+		جيد جداً	3	%3,15		
31,1	1+		جيد	8	%8,42		
24,06	صفر		متوسط	32	%33,68		
17,02	1 -		مقبول	33	%34,73		
9,98	2 -		ضعيف	18	%18,94		
2,94	3 -		ضعيف جداً	0	%0		
المجموع				95	%100		

يبين الجدول (10) الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث وكذلك المحك المرجعي لاختبار تحمل القوة للذراعين (الاستناد الأمامي حتى التعب) والذي توصل إليه الباحث، إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (45,18) وأضعف مستوى (9,98)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (3+) وأقل قيمة (-3)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (17,02) والذي يقابل المستوى مقبول الذي اجتازه (%81,5) من عينة البحث، أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (جيد جداً ومقبول).

جدول (11)

يبين توزيع العينة حسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار تحمل القوة للرجلين

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	وحدة القياس	المستوى	عينة البحث	النسبة المئوية للعينة	النسبة المئوية للمحك	المحك المرجعي
53,94	3+	سم	ممتاز	0	%0	%98,9	18,74
45,14	2+		جيد جداً	1	%1,05		
36,43	1+		جيد	26	%27,36		
27,54	صفر		متوسط	25	%26,31		
18,74	1 -		مقبول	42	%44,21		
9,94	2 -		ضعيف	1	%1,05		
1,14	3 -		ضعيف جداً	0	%0		
			المجموع		95		

يبين الجدول (11) الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث وكذلك المحك المرجعي لاختبار تحمل القوة للرجلين (القفز لمدة 45 ثانية) والذي توصل إليه الباحث، إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (53,94) وأضعف مستوى (1,14)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (3+) وأقل قيمة (-3)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (18,74) والذي يقابل المستوى مقبول الذي اجتازه (98,9%) من عينة البحث، أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (ممتاز وضعيف).

جدول (12)

يبين توزيع العينة حسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار التصويب بالقفز عاليا

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	وحدة القياس	المستوى	عينة البحث	النسبة المئوية للعينة	النسبة المئوية للمحك	المحك المرجعي
8,6	3+	سم	ممتاز	1	%1,05	%84,21	3,17
6,8	2+		جيد جداً	4	%4,21		
4,9	1+		جيد	31	%32,63		
3,17	صفر		متوسط	40	%42,1		
1,37	1 -		مقبول	7	%7,36		
0,43-	2 -		ضعيف	8	%8,42		
2,23-	3 -		ضعيف جداً	0	%0		
			المجموع		95		

يبين الجدول (12) الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث وكذلك المحك المرجعي لاختبار التصويب بالقفز عالياً والذي توصل إليه الباحث، إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (8,6) وأضعف مستوى (0,43)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (3+) وأقل قيمة (3-)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (3,17) والذي يقابل المستوى مقبول الذي اجتازه (%84,21) من عينة البحث، أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (ممتاز وضعيف).

جدول (13)

يبين توزيع العينة حسب الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحك المرجعي لاختبار التصويب من الثبات

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	وحدة القياس	المستوى	عينة البحث	النسبة المئوية للعينة	النسبة المئوية للمحك	المحك المرجعي
9,37	3+	سم	ممتاز	0	%0	%98,9	2,57
7,67	2+		جيد جداً	4	%4,21		
5,97	1+		جيد	17	%17,98		
4,27	صفر		متوسط	39	%41,05		
2,57	1 -		مقبول	34	%35,78		
0,87	2 -		ضعيف	1	%1,05		
0,83-	3 -		ضعيف جداً	0	%0		
			المجموع		95		

يبين الجدول (13) الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات التي وزعت عليها عينة البحث وكذلك المحك المرجعي لاختبار التصويب من الثبات والذي توصل إليه الباحث، إذ إن الدرجات الخام انحصرت بين أعلى مستوى وهو (9,37) وأضعف مستوى (0,87)، أما الدرجات المعيارية فكانت بين أكبر قيمة وهي (3+) وأقل قيمة (-3)، أما المحك المرجعي الذي توصل إليه الباحث فهو (2,57) والذي يقابل المستوى مقبول الذي اجتازه (%98,9) من عينة البحث، أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (جيد جداً ومقبول).

2-2-4 مناقشة نتائج اختبارات القوة الخاصة والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات

بكرة اليد في ضوء المحك المرجعي:

تبين الجداول (8-17) الدرجات الخام والدرجات المعيارية والمستويات والمحكات المرجعية المستخلصة من عينة البحث في مفردات القوة الخاصة والتصويب بالقفز عالياً ومن الثبات لشباب كرة اليد في المجتمع العراقي، وتوضح الأشكال (5-13) توزيع أفراد العينة على منحني التوزيع الطبيعي والتي تم من خلالها إيجاد المحكات المرجعية والتي تحقق الهدف الأول من البحث والتي ستكون منطلق لبدء عملية التدريب وفق منهج التدريب المتباين الذي يهدف إلى تطوير القوة

الخاصة والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات بكرة اليد لفئة الشباب في المجتمع العراقي، وبعد هذه العملية تتلخص المحكات المرجعية للقوة الخاصة والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات بكرة اليد كما مبين في الجدول(14).

الجدول(14)

قيم المعايير المحكية المرجع لمتغيرات الدراسة واختباراتها

ت	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المحك المرجعي
1	القوة الانفجارية للذراعين	رمي كرة طبية زنة 3 كغم	متر	7,53
2	القوة الانفجارية للرجلين	سارجنت	سنتمتر	30,37
3	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	استناد أمامي 10 ثانية	عدة	8,5
4	القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين	حجل 30 م R	ثانية	8,85
5	القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار	حجل 30 م L	ثانية	8,9
6	تحمل القوة للذراعين	استناد أمامي لحد التعب	عدة	17,02
7	تحمل القوة للرجلين	قفز لمدة 45 ثانية بارتفاع 30 سم	عدة	18,74
8	التصويب بالقفز عاليا	التصويب من مسافة 9م بالقفز عاليا	درجة	3,17
9	التصويب من الثبات	التصويب من 7 متر من الثبات	درجة	2,57

ويرى الباحث أن هذه المعايير المحكية المرجع تمثل الحد الأدنى من الأداء المقبول الذي تمكن اللاعبين من اجتياز الاختبارات بنجاح لغرض استخدامها مستقبلاً لإصدار القرارات التقويمية وإيجاد الحلول الناجعة للمشاكل التي قد تواجه اللاعبين في العملية التدريبية، وبهذا تحقق الهدف الأول من البحث وهو بناء معايير محكية المرجع للقوة الخاصة والتصويب بالقفز عاليا ومن الثبات للاعبين الشباب بكرة اليد

في العراق، ويؤكد عصام عبد الخالق (2005) في أن "المعيار المحكي المرجع يستخدم لتفسير الأداء للفرد بمدى تحقيقه للأهداف الموضوعية والمحددة سلفاً من الخبراء والمختصين دون مقارنة أداء الفرد بالأداء المتوسط في المجموعة ويتعين على الفرد أن يعمل ليصل إلى مستوى التمكن والإتقان للوحدة فإذا بلغ الغاية ينتقل إلى الوحدة التالية دون تحديد موقعه بين زملائه"⁽¹⁾.

ويشير راشد حماد الدوسري (2004) إلى أن ما نحتاجه في الواقع هو مقارنة جديدة في التقويم ضمن قياس أكثر دقة وأكثر تحليلية من خلال التركيز على الأسلوب المحكي المرجع الذي يركز على ما يملكه اللاعب وما يستطيع فعله دون المقارنة بغيره من اللاعبين وما لا يستطيع فعله أيضاً، وذلك من خلال وصف نوعي أو إبراز المستوى أو الدرجة أو التقدير الذي يجب ألا يقيس العملية التدريبية والتعلم فقط بل يتعدى ذلك إلى رفق العملية التدريبية والتعليمية بمعلومات تفصيلية عن مستويات اللاعبين البدنية والمهارية وأدائه وجوانب القوة والضعف في أدائه⁽¹⁾.

بلغت قيمة المحك المرجعي اختبار (رمي كرة طيبة زنة 3 كغم لأبعد مسافة) والذي يقيس القوة الانفجارية للذراعين (8,7)، كما وبلغت قيمة المحك المرجعي في اختبار (سارجنت) والذي يقيس القوة الانفجارية للرجلين (39,04)، وتعد هاتين القيمتين جيدتين بالنسبة للعينة كون لاعب كرة اليد لا بد من امتلاكه لقوة انفجارية كافية للذراعين والرجلين حتى يتمكن من مجارة متطلبات اللعبة أثناء التدريب وكذلك المباراة، إذ يذكر كل من احمد خميس وجميل قاسم محمد (2011) "تعد القوة الانفجارية من القدرات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعب كرة اليد، وبامتلاك هذه القدرة يستطيع اللاعب القفز وعمل حائط الصد ضد التصويبات على المرمى والتصويب بمختلف أنواعه وبصورة متقنة وجيدة"⁽²⁾.

وبلغت قيمة المحكات المرجعية للقوة المميزة بالسرعة للرجلين في اختبار (حجل 30م) لرجل اليمين (7,54) ولرجل اليسار (7,51)، وبلغت قيمة المحك المرجعي في

(1) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي مفاهيم وتطبيقات، ط2: 12 (القاهرة، منشأة المعارف، 2005) 298،

(1) راشد حماد الدوسري؛ القياس والتقويم التربوي الحديث، ط1: (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2004)، ص38-39،

(2) احمد خميس راضي وجميل قاسم محمد؛ موسوعة كرة اليد العالمية: (بغداد، دار الكتاب العربي، 2011) ص56،

اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين في اختبار (الاستناد الأمامي لمدة 10 ثواني) (8,5)، وكانت قيم المحركات ومستوى العينة في اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين في المستوى جيد وهذا يعكس واقع العينة في هذه النوع من القوة، كما ان القوة المميزة بالسرعة هي "الأكثر وضوحا للاعب كرة اليد لما تتطلبه هذه اللعبة من تحركات دفاعية وهجومية سريعة على ان تكون مصحوبة بتردد عال وسريع مع استجابة حركية في التقاط الكرة والركض بها وعلى طول زمن المباراة"⁽³⁾.

وبلغت قيمة المحركات المرجعية في اختبار (الاستناد أمامي لحد التعب) والذي يقيس تحمل القوة للذراعين (17,02) وفي اختبار (القفز لمدة 45 ثانية بارتفاع 30 سم) والذي يقيس تحمل القوة للرجلين بلغ المحك المرجعي (18,74)، وتعد صفة تحمل القوة للذراعين والرجلين مهمة وضرورية جدا للاعب كرة اليد، إذ تبرز حاجتها عند التصويب بكفاءة ومقاومة تحركات المنافس باستخدام الذراعين والتحرك بالرجلين طيلة زمن المباراة، لذا يجب ان يكون إعداد اللاعب في صفة تحمل القوة إعدادا مثاليا لحاجتها الكبيرة أثناء تنفيذ متطلبات اللعبة خلال المباراة من خلال تنمية وتطوير القوة العضلية للعضلات العاملة أثناء الأداء فتحمل القوة هو "مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء"⁽¹⁾.

وقد بلغت قيمة المحك المرجعي في اختبار التصويب بالقفز عاليا (3,17)، والتصويب من الثبات (4,27) إذ ان تطبيق الاختبار الأول بصورة صحيحة كان صعباً على اللاعبين بسبب ضعف القوة الانفجارية لعضلات الرجلين وضعف في مستوى الأداء المهاري للتصويب بالقفز عاليا، وبالنتيجة ضعف في الأداء الحركي لمهارة التصويب إذ كلما كان اللاعب يمتلك قدرة كافيا من عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة الممارسة كان تنفيذه لمهاراتها أفضل، وكان المحك المرجعي للتصويب من الثبات أفضل كون هذا الاختبار سهل التنفيذ نوعا ما مقارنة باختبار التصويب من القفز عاليا، ولكن مستوى العينة لم يرتقي إلى جيد ومقبول في هذين

(3) احمد خميس راضي وجميل قاسم محمد؛ نفس المصدر، 2011، ص58،

(1) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتدريب وقيادة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998) ص106،

الاختبارين نظرا لوجود ضعف في بعض عناصر القوة الخاصة والتي تؤثر مباشرة بمهارة التصويب، وهذا ما يؤكداه احمد عريبي عودة بقوله "مستوى القدرات المهارية والبدنية تتطور احدهما بتطور الأخرى"⁽²⁾.

الباب الخامس

5- النتائج والتوصيات:

5-1 النتائج:

توصل الباحث إلى النتائج الآتية :

- 1- تحديد معايير محكية المرجع للقوة الخاصة بكرة اليد(الانفجارية، المميزة بالسرعة، تحمل القوة) للذراعين والرجلين لفئة الشباب في البيئة العراقية.
- 2- تحديد معايير محكية المرجع للتصويب بكرة اليد(بالقفز عاليا ومن الثبات) لفئة الشباب في البيئة العراقية.

5-2 التوصيات :

يوصي الباحث بما يأتي :-

- 1- اعتماد المعايير التي توصل إليها الباحث في تقييم العملية التدريبية وتحديد المستويات للاعبين على المستوى المحلي(العراق) .
- 2- تعميم هذه المعايير على الاتحادات الفرعية لكرة اليد في المحافظات لغرض الاستفادة منها من قبل المدربين والعاملين في عملية التدريب والأعداد المهاري والبدني .
- 3- القيام بالبحوث والدراسات لبناء معايير محكية المرجع لتقييم الأداء المهاري والقدرات البدنية والوظيفية والقياسات الجسمية للأشبال والناشئين والشباب والمتقدمين بكرة اليد.

⁽²⁾ احمد عريبي عودة؛ تخطيط التدريب في كرة اليد: (بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2002) ص18،

المصادر

- احمد خميس راضي و جميل قاسم محمد ؛ موسوعة كرة اليد العالمية: (بغداد، دار الكتاب العربي 2011)
- احمد عريبي عودة؛ تخطيط التدريب في كرة اليد: (بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2002)

- ايمان حسين الطائي؛ محاضرات القياس والتقويم في التربية الرياضية : (شبكة الانترنت، الأكاديمية الرياضية العراقية 2005).
- السيد عبد المقصود؛ نظريات التدريب الرياضي (تدريب فسيولوجية القوة) ، ط 1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997)
- راشد حماد الدوسري ؛ القياس والتقويم التربوي الحديث ، ط 1 : (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2004)
- سامي محمد ملحم ؛ القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط 1 : (عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2000).
- صبحي احمد قبلان؛ كرة اليد مهارات- تدريب تدريبات- إصابات: (عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2012)
- صلاح الدين محمود علام ؛ الاختبارات التشخيصية مرجعية المحك في المجالات التربوية والنفسية والتدريبية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001).
- ضياء الخياط ونوفل الحيايلى؛ كرة اليد: (الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 2001)
- عزت محمود كاشف ؛ الأعداد النفسية للرياضيين ، ط 1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1991) .
- عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي مفاهيم وتطبيقات ، ط 12 : (القاهرة ، منشأة المعارف ، 2005)
- عماد الدين عباس أبو زيد و مدحت محمود عبد العال الشافعي؛ تطبيقات الهجوم في كرة اليد تعليم- تدريب ، ط 1: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2007)
- عويس الجبالي؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق: (القاهرة، دار G.M.S، 2001)
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)

- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2002)
- محمد رضا إبراهيم المدامغة؛ التطبيق الميداني للنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط2 (بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2008)
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ط4 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001)
- محمد نصر الدين رضوان ، كمال عبد الحميد إسماعيل ؛ مقدمة في التقويم في التربية الرياضية ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) .
- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث – تخطيط وتدريب وقيادة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)
- موسى النبهان؛ أساسيات التقويم في العلوم السلوكية : (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2004) .
- هافال خورشيد رفيق الزهاوي؛ اثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب: (أطروحة دكتوراه، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، 2044)

- Barrow, H.M and Mc Gee, R Impractical Approach to Measurement in Physical Education; 1976,