

تصميم اختبار تحمل الأداء للاعب كرة اليد رجال

م.د/ حسام محسن أبو قريش

مدرس دكتور بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2023.255564.2617

مقدمة البحث

تلعب قدرات التحمل المختلفة دورا هاما في كل الأنشطة الرياضية ، إذ أن لها أهمية كبيرة لتحقيق مستوي الانجاز المتوقع وكذا للقدرة علي أداء الحمل المهاري والبدني خلال المنافسات ، فالتعب المبكر يؤدي الي الاقلال من زمن التدريب ويعيق إمكانية أداء برنامج تدريبي عالي الشدة وكذلك يؤدي الي هبوط المستوي خلال المنافسات وعدم القدرة علي مجابهة متطلبات المنافسة ، ويستخدم مصطلح التحمل كمؤشر لزيادة قدرة الاعضاء الداخلية علي مقاومة التعب النفس فسيولوجي عند أداء عمل أو عند وجود مؤثرات غير مناسبة ناتجة عن أحد الظروف الخارجية المحيطة بالفرد ، وتعتبر كرة اليد من الرياضات التي تتطلب قدرا كبيرا من صفة تحمل الاداء البدني والمهاري نظرا للمسافات التي يقطعها لاعب كرة اليد خلال المباراة ما بين الانتقال من الدفاع للهجوم في شكل هجوم خاطف و الرجوع من الهجوم للدفاع علي الهجوم الخاطف للفريق المنافس ، وكذلك التحركات الدفاعية والهجومية وما يتخللها من مهارات تؤدي وفقا لمتطلبات الموقف التنافسي . (٣-٧)

كما ويتطلب الاداء في كرة اليد خلال التدريب والمنافسات أن يقطع اللاعب مسافات قصيرة بسرعة عالية جدا وتكرارها لمرات عديدة ويتطلب هذا النوع من الاداء نسبة عالية جدا من إنتاج الطاقة عن الطريق اللاهوائي (اللاكتيكي) ويسمي بتحمل الاداء الخاص، ويتوقف مستوي هذا النوع من التحمل بصورة قاطعة علي مستوي تطور كل من تحمل القوة وتحمل السرعة (٣-١٥)

وتتصب الأهمية الأولى لتحمل الاداء بكرة اليد في ان يتمكن اللاعب من الحفاظ علي القدرة علي أداء الحمل طوال الفترة الزمنية المحددة للمنافسة ، وبالتالي فإنه من الامور الهامة أن يرتبط تحمل الاداء دائما بزمن معين ويتوقف هذا الزمن علي نوع النشاط الممارس .(٤-٢٨)

ويعرف ماتيفيف تحمل الاداء بانه : التحمل الخاص بالنشاط الذي يتخصص فيه الرياضي ، ويعرفه دجاتشكوف بانه : قدرة الرياضي علي مقاومة التعب الذي يظهر أثناء نشاط رياضي معين ، ويعرفه برجمان : بانه الربط بين تحمل السرعة وتحمل القوة ، ويعرفه ماركوف بانه : القدرة علي جري المسافة بكاملها بأقصى سرعة بغض النظر عما إذا كانت السرعة منتظمة أو متغيرة ، وعرفه استيين بأنه قدرة الرياضي علي الحفاظ علي مستوي سرعة مشابه من سرعة أداء المنافسة لاطول فترة ممكنة ، ويرى الباحث بأنه القدرة علي أداء حمل مميز لاحد الأنشطة الرياضية دون هبوط فاعلية هذا الحمل لفترة طويلة ويمثل وجهة النظر هذه ياكوفليف وكوربوكوف. (١٧-٢٩)

وتعتبر كرة اليد إحدى الرياضات الجماعية التي تتطلب استخدام الأسلوب العلمي المقنن في القياس والتقييم للتعرف على المستوي الحالي ومدى التحسن الذي وصل اليه اللاعب أو مجموعة اللاعبين ومدى التحسن المتوقع من خلال تطبيق البرامج التدريبية والمقننة لتحقيق مستوى مهاري وبدني أفضل، وبطريقة علمية دقيقة تتحرر من مجرد الخبرات الشخصية الذاتية لكثير من المتخصصين . (٧-١٢)

وكذلك الاختبارات والمقاييس من أهم الوسائل للتعرف على قدرات الافراد وتحديد انجازاتهم بالارقام وتحقيق الاختيار الصحيح ، وقد ثبت بالبحث العلمي أن الاختبارات والمقاييس هي أكثر أدوات التقييم استخداما في هذا المجال. ويرى "بارو أن استخدام الاختبارات والمقاييس في مجال علوم الرياضة يسهم إلى حد كبير في وضع الدرجات المعيارية ويقسم الافراد إلى مستويات ، وهو دليل للتوجيه والارشاد وإثارة الدافعية لدى اللاعبين . (١٣-٥٨)

ويشير جون ويللي أن عملية القياس هي " الملاحظات التي يمكن التعبير عنها بصورة كمية" ، ويشير جلفورد أن القياس هو " وصف البيانات في صورة كمية" ويمكن القول أن القياس يشير الي تلك الاجراءات المقننة والموضوعية والتي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الاحصائية (١٦-٦٥)

ومن هنا يتضح أن القياس في كرة اليد ينتج عنه قيم كمية (درجات أو أعداد أو ارقام) أو كيفية تشير الي نوع من السلوك أو الاداء أو الاستجابة تعبر عما يتمتع به اللاعبون من مستويات في النواحي البدنية أو المهارية أو الخططية أو الفسيولوجية الخ الخاصة باللعبة ، مع ملاحظة أن الهدف من هذه القيم هو متابعة وتعديل وتوجيه مستوي الانجاز لهؤلاء اللاعبون أثناء التدريب والمنافسة ، ولكي يستطيع المدرب التحكم في أداء اللاعبين لابد من استخدام وسائل أو أدوات للقياس من أهمها المقاييس و الاختبارات . (٦-٦)

ويشير قدرتي مرسي أنه لا يخرج التقييم في كرة اليد عن كونه تقديرا لاداء اللاعبين أو الفريق و إصدار حكم عليها في ضوء إعتبرات معينة ومحددة لمواصفات الاداء ، ويتضمن التقييم إصدار الحكم علي البرامج وطرق واساليب التعليم والتدريب وكل ما يتعلق بالمهارات الحركية وما يؤثر فيها ، فالتقييم يتم علي أساس نتائج الاختبارات والمقاييس كأحد الوسائل الموضوعية للتقييم ، لذا تتوقف دقة وسلامة التقييم علي دقة الاختبارات والمقاييس المستخدمة ، فإذا كانت ذات معاملات علمية عالية تصبح نتائجها دقيقة . (٨-٥٤)

مشكلة البحث

يذكر السيد عبد المقصود أن تحمل الاداء هو الزمن الذي يتمكن الرياضي أثناءه من الحفاظ علي مستوي الحمل المطلوب بغض النظر عن نتيجة الاداء " المباراة أو المسابقة " في حين يذكر إيجلوفسكي بأنه قدرة الرياضي علي أداء عمل بأقصى سرعة طوال فترة المسابقة ، وطبقا لوجهة نظر

الكثير من المتخصصين يتوقف مستوي تحمل الاداء علي العديد من الجوانب أهمها حجم الحمل وشدة الحمل و طول المسافة و طرق التدريب.... الخ . (٣-١٣)

ويشير قدري مرسى أن الاختبارات الموقفية والقريبة الشبه من المواقف التي تواجه اللاعب في المنافسة تؤدي لتحديد قدرات اللاعبين في اختيار انسب المهارات التي تتفق والموقف ، كما تمتد أيضا الي التفكير الخاص بالواجبات الخطئية ، و يشير علاوي ونصر رضوان أن الاختبارات والمقاييس أدوات هامة لجمع البيانات حيث أنها وسيلة من وسائل التقويم . (٨-٣٣)

وفي ضوء ذلك فقد لاحظ الباحث من خلال خبرته كلاعب سابق ومدرب ومحاضر كرة يد و إطلاع على العديد من المراجع والابحاث العلمية ندرة الاختبارات الموقفية المشابهة أو قريبة الشبه للمواقف التنافسية التي تواجه اللاعبين في المنافسة وأن معظم الاختبارات الموجوده هي إختبارات عامه تقيس الاداء المهاري والاداء البدني بشكل عام و ليست مشابهة للمواقف التنافسية التي تواجه اللاعبين خلال المنافسات، وهو ما أثار إهتمام الباحث لإقتراح تصميم إختبار لقياس تحمل الاداء يقيس الأداء المهاري الهجومي والتحركات الدفاعية والتحمل اللاهوائي اللاكتيكي للاعب كرة اليد ويكون له معايير ثابتة للحكم والتفريق بين مستويات اللاعبين المختلفة .

أهداف البحث : يهدف البحث الي

١- تصميم إختبار تحمل الاداء لقياس المستوي المهاري البدني (التحمل اللاهوائي اللاكتيكي) للاعب كرة اليد .

٢- وضع معايير لنتائج الإختبار قيد البحث .

فروض البحث :

في ضوء أهداف البحث، حاول الباحث إختبار الفروض الآتية:

١ - الإختبار المقترح لقياس تحمل الاداء المهاري البدني يتحقق فيه المعاملات العلمية .

٢ - المعايير المستخرجة بإستخدام المعالجات الاحصائية تفرق بين المستويات المختلفة للاعبين .

مصطلحات البحث :

تم تحديدها في ضوء ما ورد من تعريفات متعددة بالدراسات السابقة، ، ويمكن بيانها على

النحو التالي

تحمل الأداء : قدرة اللاعب علي الاحتفاظ بالسرعة العالية في متطلبات المنافسة و ظروف

العمل المستمر نتيجة القدرة علي مقاومة التعب عند حمل ذو شدة عالية تصل الي (٩٥-١٠٠%) .

(٥-٧)

ويعرف ايضا: قدرة الفرد علي أداء عمل بدني مميز وبسرعة عالية لمدة زمنية مستمرة (١٤-٦٦)

وعرف أيضا : قدره اللاعب علي الاستمرار في متطلبات المنافسة باقصي سرعة حتي إنتهاء

زمن المباراة (تعريف إجرائي)

الاختبار: هو مجموعة من الاسئلة أو المشكلات أو التمرينات تعطي للفرد بهدف التعرف علي معارفه أو قدراته أو استعداداته أو كفاءته (١٣-٥٦)

القياس: هو تقدير الظواهر موضوع القياس تقديرا كمي (٨-٢٥)

التقويم: عملية تعتمد علي الواقع وما يجب أن يكون ويستخدم كل الوسائل الممكنة لجمع البيانات المطلوبة و يتضمن إصدار الحكم علي الاشياء (١٤-١١٠)

الدراسات السابقة

١- قام " أحمد عبد المطلب محمد حسن" (٢٠١٨) بدراسة عنوانها " بناء اختبار رشاقة التحركات الدفاعية ٣٠ ثانية بكرة اليد"، وهدفت الدراسة الي بناء اختبار رشاقة التحركات الدفاعية ٣٠ ثانية بكرة اليد و وضع درجات ومستويات معيارية لاختبار رشاقة التحركات الدفاعية ٣٠ ثانية بكرة اليد ، إستخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة(جامعة الموصل) لعدد (١٣٨) طالبا للعام الدراسي ٢٠١٧ - ٢٠١٨م وكانت أهم النتائج التوصل إلى اختبار لقياس رشاقة التحركات الدفاعية (٣٠) ثانية بكرة اليد ، و التوصل إلى درجات ومستويات معيارية لاختبار رشاقة التحركات الدفاعية (٣٠) ثانية بكرة اليد .

٢- قام " محمد مجدي عمارة" (٢٠١٨م) بدراسة عنوانها " إختبار مقترح لمنحنى التعب للاعبى رياضة التايكوندو " وقد هدف البحث الي تصميم إختبار لقياس منحنى التعب للاعبى رياضة التايكوندو" ، ووضع درجات معيارية لمنحنى التعب للاعبى رياضة التايكوندو، إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة ولتحقيق أهدافها ، إشتملت عينة البحث على (٩٦) لاعب أختيرو عشوائيا من لاعبي رياضة التايكوندو من لاعبي الدرجة الأولى المسجلين بالإتحاد المصرى للتايكوندو للموسم (٢٠١٨-٢٠١٩م) يمثلون أندية (الزهور(١٢) لاعب - صيد الدقى (١٢)لاعب - صيد القطاميه (١٤) لاعب- مدرسة الموهوبين (١٢) لاعب - والمقاولون (١٠)لاعبين - الشمس (١٠) لاعبين- منتخب جامعه حلوان (١٤) لاعب - المنتخب القومي (١٢) لاعب وكانت أهم نتائج الدراسة أمكن تقنين الإختبار المقترح من خلال حساب معاملاته العلمية من الصدق والثبات والموضوعية وأصبح صالحا للإستخدام لقياس منحنى التعب للاعبى رياضة التايكوندو ، يتم الحكم علي مستوي اللاعب من خلال الدرجات المعيارية التي تم وضعها من خلال المعالجات الاحصائية .

٣- قام " فارس سامي يوسف" وآخرون (٢٠١٦م) بدراسة عنوانها " بناء وتقنين اختبارات بدنية لقدرة تحمل السرعة بكرة السلة للشباب " وهدفت الدراسة الي بناء اختبارات تحمل السرعة بكرة السلة للشباب بأعمار للشباب بأعمار دون ١٨ سنة ، تقنين إجراءات اختبارات تحمل السرعة بكرة السلة للشباب بأعمار

دون ١٨ سنة ، وضع المعايير لنتائج اختبارات تحمل السرعة بكرة السلة للشباب بأعمار دون ١٨ سنة ، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمة لطبيعة البحث وتمثل مجتمع البحث بلاعبى العراق (بغداد - المنطقة الجنوبية - الفرات - الاوسط) الموسم الرياضى (٢٠١٥-٢٠١٦) ، بلغ عدد العينة ٩٩ لاعب وكانت أهم النتائج : تقنين إجراءات اختبارات تحمل السرعة لفئة الشباب بأعمار دون ١٨ سنة ، إن اختبارات تحمل السرعة تم تطبيقهما أول مرة في البيئة العراقية ولفئة الشباب بكرة السلة ، تم تحديد المعايير لنتائج اختبارات تحمل السرعة.

٤- قام " ليث أبراهيم جاسم " وآخرون (٢٠١٣) بدراسة عنوانها " تصميم وبناء اختبار لقياس دقة التصويب من منطقة الزاوية للاعبى كرة اليد" ، وهدفت الدراسة الي تصميم وبناء اختبار لقياس دقة التصويب من منطقة الزاوية للاعبى كرة اليد ووضع درجات ومستويات معيارية لاختبار دقة التصويب من منطقة الزاوية " واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمة لطبيعة البحث وتمثل مجتمع البحث بلاعبى أندية (الكرخ والجيش والشرطة وديالى والسلمان وكيوان وسولاف) وتمثلت العينة لعدد (١٥١) لاعب للموسم الرياضى ٢٠١٢-٢٠١٣ وكانت أهم نتائج البحث بناء اختبار يقيس دقة التصويب من منطقة الزاوية للاعبى كرة اليد وتمتع بأسس علمية جيدة من صدق وثبات وموضوعية وتوزيع طبيعى مناسب ، كذلك تم التوصل إلى جدول خاص بالمستويات المعيارية والدرجات المعيارية لدقة التصويب من الزاوية.

إجراءات البحث

المنهج: إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة لطبيعة هذه الدراسة ولتحقيق أهدافها. التجربة الاستطلاعية : تم تطبيق الاختبار علي عينة إستطلاعية تم تحديدها بالطريقة العشوائية لعدد (٢٠) لاعب بأندية دوري المحترفين والدوري الممتاز لكرة اليد مقسمين كالتالي عدد (١٠) لاعبين في أندية دوري المحترفين وعدد (١٠) لاعب في أندية الدوري الممتاز و ذلك يومي الأربعاء الموافق ٢٠٢٣/٢/٢ والخميس الموافق ٢٠٢٣/٢/٢

العينة: إشملت عينة البحث على (١٠٠) لاعب أختيرو بالطريقة العمدية من لاعبي دوري المحترفين والدوري الممتاز لكرة اليد و المسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد مقسمين كالتالي أندية دوري المحترفين عدد (١٤) لاعب من النادي الاهلي وعدد(١٥) لاعب من نادي الطيران وعدد (١٦) لاعب من نادي الجزيرة بإجمالي عدد (٤٥) لاعب .

وأندية الدوري الممتاز عدد (١٨) لاعب من نادي حدائق الاهرام و عدد (١٩) لاعب من نادي الترسانة و عدد (١٨) لاعب من نادي الشيخ زايد بإجمالي (٥٥) لاعب ، تم تطبيق الإختبار في الالندية المذكورة في الفترة من الخميس الموافق ٢٠٢٣ / ٩ / ٢ / حتى الجمعة الموافق ٢٠٢٣ / ١٧ / ٢ / ٢٠٢٣ وتم إعادة التطبيق في الفترة من الاربعاء ٢٠٢٣/٣/١ حتى الجمعة ٢٠٢٣/٣/١٠ .

توصيف عينة البحث ككل في متغيرات (الطول - الوزن - العمر)

جدول (١) توصيف عينة البحث ككل في متغيرات (الطول - الوزن - العمر) ن = ١٠٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	182.160	182.000	7.444	-0.044
الوزن	كجم	82.610	82.000	8.565	0.239
العمر	سنة	28.030	29.000	4.387	-0.136
العمر التدريبي	سنة	18.800	19.000	3.303	1.182

يتضح من جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث الكلية لمتغيرات (الطول - الوزن - العمر - العمر التدريبي)، كما يتضح من الجدول اعتدالية توزيع افراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات حيث تراوح معامل الالتواء بين (± 3) .

أدوات جمع البيانات

أ- المراجع العلمي والدراسات السابقة: تم استخدام المراجع العلمية والدراسات السابقة لخصر الإختبارات الخاصة بتصميم الإختبارات في كرة اليد .

ب- الأدوات والأجهزة: (ملعب كرة يد- أقماع - ساعة إيقاف - عدد ١١ كرة يد).

ج- الإستبيان: قام الباحث بإعداد إستمارة إستبيان (مرفق ١) لتحديد صلاحية الاختبار لقياس تحمل الاداء لعرضها على الساده الخبراء في رياضة كرة اليد وعددهم (٥) خبراء (مرفق ٢) على أن يكون الخبير من الحاصلين على درجة الدكتوراه في التربيه البدنيه والرياضه تخصص كرة يد أو قياس وتقويم لإبداء رأيهم حول مناسبة هذا الإختبار لقياس تحمل الاداء المهاري البدني للاعبي كرة اليد رجال .

د- الإختبار: إختبار قياس تحمل الاداء للاعبي كرة اليد رجال .

- الأدوات: ملعب كرة يد- ساعه إيقاف - أقماع - عدد ١١ كرة يد .

- الأداء: عندما يبدأ اللاعب الجري من نقطة البدء عند خط الجانب يقوم المحكم بالبدء في حساب الوقت من خلال ساعة الايقاف .

- يقوم اللاعب بالجري والتقاط الكرة من أمام القمع رقم (١) ويقوم بعمل خداع بسيط ثم التصويب علي المرمي في احد زواياه ثم يرجع اللاعب لنفس القمع و يقوم بعمل خداع في الجهة الاخري ثم التصويب علي المرمي في أحد زواياه .

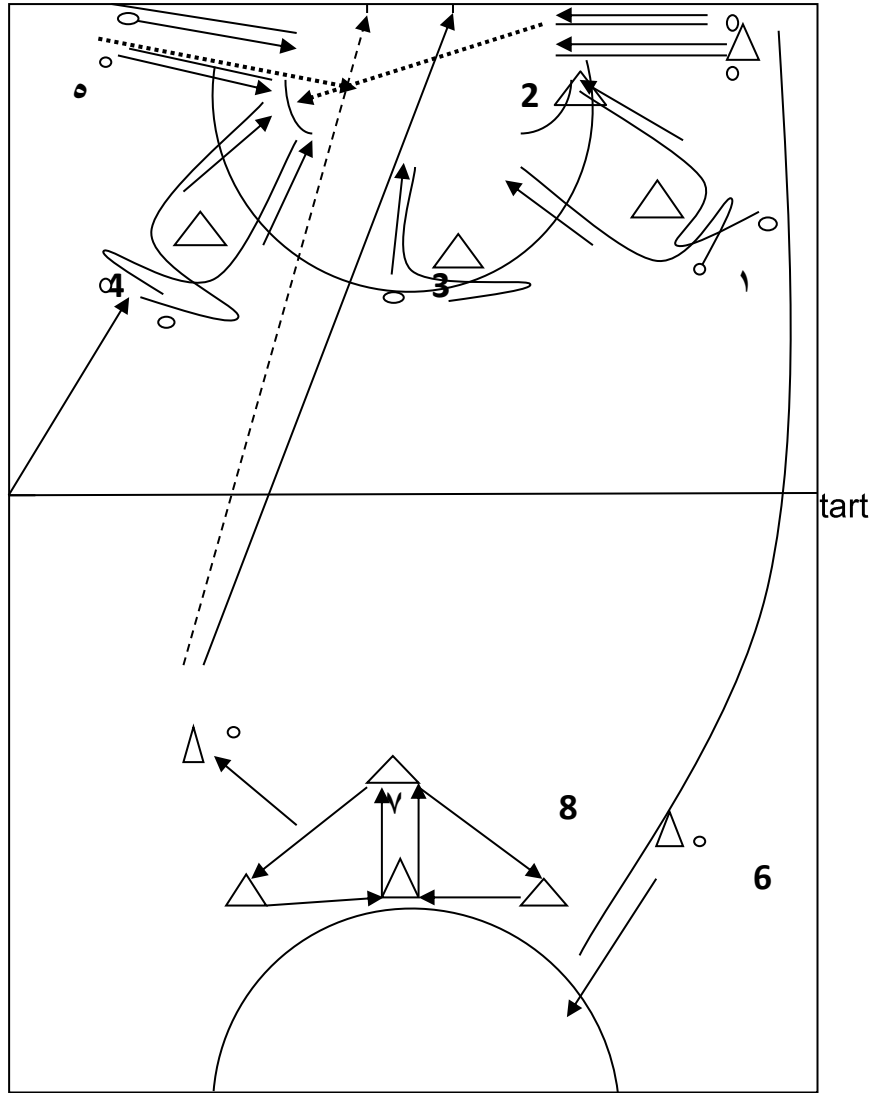
- يجري اللاعب للقمع رقم (٢) ثم التصويب من الجناح الايسر ويرجع مرة أخرى لنفس القمع وأخذ وضع التصويب الكراباجي بالوثب الطويل ثم التمرير للظهير العكسي .

- يجري اللاعب للقمع رقم (٣) علي مركز لاعب الدائرة في منتصف الملعب ويقوم بعمل خداع

- بالدوران ثم التصويب علي المرمي في أحد زواياه .
- يجري اللاعب علي القمع رقم (٤) و يقوم بعمل خداع بسيط ثم التصويب علي المرمي في احد زواياه ثم يرجع اللاعب لنفس القمع و يقوم بعمل خداع في الجهة الاخرى ثم التصويب علي المرمي في أحد زواياه .
- يجري اللاعب للقمع رقم (٥) ثم التصويب من الجناح الايمن و يرجع مرة أخرى لنفس القمع وأخذ وضع التصويب الكراباجي بالوثب الطويل ثم التمرير للظهير العكسي .
- يجري اللاعب لعمل هجوم خاطف فردي و يقوم بالنقاط الكرة عند القمع رقم (٦) ثم التصويب علي المرمي في أحد زواياه .
- يجري اللاعب لمجموعة الاقماع رقم (٧) و يقوم بعمل التحركات الدفاعية كما بالشكل مرفق (٤)
- يلتقط اللاعب الكرة من أمام القمع رقم (٨) و يقوم بالتصويب من الارتكاز في المرمي المقابل دون أن تلامس الكرة الارض قبل خط المرمي .
- يجري اللاعب ليلمس عارضة المرمي المقابلة له .
- يوقف المحكم ساعة الايقاف عند ملامسة اللاعب لعارضة المرمي .

شروط تطبيق الاختبار

- ١- ضرورة إتباع التحرك كما بالشكل.
 - ٢- يكون التصويب في أي من الزوايا الاربعة للمرمي و ليس في منتصف المرمي .
 - ٣- عند التصويب من القمع رقم (٨) علي المرمي المواجه يجب الا تسقط الكره قبل خط المرمي.
 - ٤- يبداء الاختبار بتحريك اللاعب وليس إشارة البدء وينتهي بلامسته لعارضة المرمي .
- التسجيل:** من خلال إستماره التسجيل مرفق(٣) يحتسب للاعب الزمن الذى حققه عند ملامسته للعارضة مضافا إليه درجات المحكمين عن الاداء الفني للمهارات (التمرير - الخداع - التصويب) بحيث يحتسب لكل مهارة (٣) درجات بمجموع (٩) درجات ، والحصول علي الدرجة النهائية للاختبار من خلال ناتج جمع الدرجة المعيارية للزمن والدرجة المعيارية للمحكمين .
- في حالة وجود أخطاء قانونية عند أداء المهارة يحصل اللاعب علي الدرجة (صفر) في المهارة .



المعاملات العلمية للاختبار

أولاً: صدق الاختبار: إستخدم الباحث صدق التمايز لحساب صدق الإختبار .

جدول (٢) دلالة الفروق بين الربيعي الأعلى والربيعي الأدنى لإختبار تحمل الاداء في كرة اليد

المتغيرات	الربيعي الأدنى ن = ٥٠		الربيعي الأعلى ن = ٥٠		الفرق بين المتوسطين	قيمة " ت "
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الجانب البدني (الزمن)	51.560	1.193	58.800	0.866	7.240	24.56°
الجانب الفني	5.560	0.712	8.640	0.490	3.080	17.82°

*قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ١,٩٩

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين الربيعي الأدنى والربيعي الأعلى في إختبار تحمل الاداء في كرة اليد (الجانب البدني الخاص بالزمن ، الجانب الفني) المستخدم قيد البحث، مما يدل على صدق إختبار تحمل الاداء في كرة اليد (الجانب البدني الخاص بالزمن ، الجانب الفني).

ثانياً: ثبات الاختبار: استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار لحساب ثبات الاختبار وتم إعادة الاختبار بفارق زمني ١٣ يوم من إنتهاء التطبيق الأول.

جدول (٣) معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبار تحمل الأداء في كرة اليد = ١٠٠

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.743°	2.824	55.370	2.886	55.450	الجانب البدني (الزمن)
44.8°0.	1.329	7.250	1.248	7.240	الجانب الفني

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ هي ٠,٢٠٥.

تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التطبيق و إعادة التطبيق في إختبار تحمل الاداء في كرة اليد مما يدل على ثبات الاختبار .

ثالثاً: الموضوعية: تم عرض إختبار الاداء المهاري البدني على مجموعه من الخبراء(مرفق ٢) لإبداء رأيهم حول مناسبة هذا الإختبار لقياس تحمل الاداء للاعبين كرة اليد وجاءت الموافقه عليه بنسبة ١٠٠%.

ويتضح من خلال جدول (٢) و جدول (٣) تتحقق المعاملات العلميه الصدق والثبات وبإيضاح الموضوعيه يكون قد تحقق الفرض الأول الذي ينص على أن "الاختبار المقترح لقياس تحمل الاداء للاعبين كرة اليد تتحقق فيه المعاملات العلمية".

- الدرجات المعيارية :

جدول (٤) الدرجات المعيارية للجانب البدني (الزمن) لإختبار تحمل الاداء في كرة اليد

T Score	Z Score	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة الخام
138.184	88.184	2.886	55.450	30
134.719	84.719	2.886	55.450	31
131.254	81.254	2.886	55.450	32
127.789	77.789	2.886	55.450	33
124.324	74.324	2.886	55.450	34
120.859	70.859	2.886	55.450	35
117.394	67.394	2.886	55.450	36
113.929	63.929	2.886	55.450	37
110.464	60.464	2.886	55.450	38
106.999	56.999	2.886	55.450	39
103.534	53.534	2.886	55.450	40
100.069	50.069	2.886	55.450	41
96.604	46.604	2.886	55.450	42
93.139	43.139	2.886	55.450	43
89.674	39.674	2.886	55.450	44

86.209	36.209	2.886	55.450	45
82.744	32.744	2.886	55.450	46
79.279	29.279	2.886	55.450	47
75.814	25.814	2.886	55.450	48
72.349	22.349	2.886	55.450	49
68.884	18.884	2.886	55.450	50
65.419	15.419	2.886	55.450	51
61.954	11.954	2.886	55.450	52
58.489	8.489	2.886	55.450	53
55.024	5.024	2.886	55.450	54
51.559	1.559	2.886	55.450	55
48.094	-1.906	2.886	55.450	56
44.629	-5.371	2.886	55.450	57
41.164	-8.836	2.886	55.450	58
37.699	-12.301	2.886	55.450	59
34.234	-15.766	2.886	55.450	60
30.769	-19.231	2.886	55.450	61
27.304	-22.696	2.886	55.450	62
23.839	-26.161	2.886	55.450	63
20.374	-29.626	2.886	55.450	64
16.909	-33.091	2.886	55.450	65
13.444	-36.556	2.886	55.450	66
9.979	-40.021	2.886	55.450	67
6.514	-43.486	2.886	55.450	68
3.049	-46.951	2.886	55.450	69
-0.416	-50.416	2.886	55.450	70
-3.881	-53.881	2.886	55.450	71
-7.346	-57.346	2.886	55.450	72
-10.811	-60.811	2.886	55.450	73
-14.276	-64.276	2.886	55.450	74
-17.741	-67.741	2.886	55.450	75
-21.206	-71.206	2.886	55.450	76
-24.671	-74.671	2.886	55.450	77
-28.136	-78.136	2.886	55.450	78
-31.601	-81.601	2.886	55.450	79
-35.066	-85.066	2.886	55.450	80
-38.531	-88.531	2.886	55.450	81
-41.996	-91.996	2.886	55.450	82
-45.461	-95.461	2.886	55.450	83

-48.926	-98.926	2.886	55.450	84
-52.391	-102.391	2.886	55.450	85
-55.856	-105.856	2.886	55.450	86
-59.321	-109.321	2.886	55.450	87
-62.786	-112.786	2.886	55.450	88
-66.251	-116.251	2.886	55.450	89
-69.716	-119.716	2.886	55.450	90
-73.181	-123.181	2.886	55.450	91
-76.646	-126.646	2.886	55.450	92
-80.111	-130.111	2.886	55.450	93
-83.576	-133.576	2.886	55.450	94
-87.041	-137.041	2.886	55.450	95
-90.506	-140.506	2.886	55.450	96
-93.971	-143.971	2.886	55.450	97
-97.436	-147.436	2.886	55.450	98
-100.901	-150.901	2.886	55.450	99
-104.366	-154.366	2.886	55.450	100

تشير نتائج الجدول (٤) إلى الدرجات الخام والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والدرجات المعيارية للجانب البدني (الزمن) لإختبار تحمل الأداء في كرة اليد .
جدول (٥) الدرجات المعيارية للجانب الفني لإختبار تحمل الأداء في كرة اليد

T Score	Z Score	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة الخام
0.000	-50.000	1.248	7.240	١
8.013	-41.987	1.248	7.240	٢
16.026	-33.974	1.248	7.240	٣
24.038	-25.962	1.248	7.240	٤
32.051	-17.949	1.248	7.240	٥
40.064	-9.936	1.248	7.240	٦
48.077	-1.923	1.248	7.240	٧
56.090	6.090	1.248	7.240	٨
64.103	14.103	1.248	7.240	٩

تشير نتائج الجدول (٥) إلى الدرجات الخام للمحكمن والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والدرجات المعيارية للجزء المهاري لإختبار تحمل الاداء للاعبين في كرة اليد.

جدول (٦) تحديد مستوي اللاعبين طبقاً لنتائج جمع المستويات المعيارية (الفنية والبدنية)

المستوي	الدرجة المعيارية
ممتاز	أكبر من ١١٢,٥٣٨
جيد جدا	١١٢,٥٣٨ - ٩٢,٠٩٤
جيد	٩٢,٠٩٣ - ٧١,٦٥٢
ضعيف	٧١,٦٥١ - ٥١,٢١٣
ضعيف جدا	أقل من ٥١,٢١٣

يشير نتائج الجدول (٦) إلى نتائج جمع الدرجات المعيارية للجانبين البدني والفني لاختبار تحمل الاداء للاعبين لكرة اليد و كذلك يشير الي المستويات المختلفة للدرجات المعيارية.

مناقشة نتائج البحث :

١ - الإختبار المقترح لقياس تحمل الاداء للاعبين كرة اليد يتحقق فيه المعاملات العلمية .

يتضح من نتائج جدول (٢) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين الربيعي الأدنى والربيعي الأعلى في إختبار تحمل الاداء في كرة اليد (للجانب البدني الخاص بالزمن ، والجانب الفني) المستخدم قيد البحث حيث بلغ المتوسط الحسابي للربيع الأعلى للجانب البدني (58.800) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي للربيع الأدنى للجانب البدني (51.560) ، وقد بلغ المتوسط الحسابي للربيع الاعلي للجانب الفني (8.640) بينما بلغ المتوسط الحسابي للربيع الأدنى للجانب الفني (٥,٥٦٠) وهو ما يدل على صدق إختبار تحمل الاداء في كرة اليد (الجانب البدني الخاص بالزمن ، الجانب الفني) ، و تشير نتائج الجدول (٣) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية داله إحصائياً بين التطبيق و إعادة التطبيق في إختبار تحمل الاداء في كرة اليد ، فقد بلغ المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق في الجانب البدني (٥٥,٤٥٠) ، وبلغ المتوسط الحسابي لدرجات إعادة التطبيق في الجانب البدني

(٥٥,٣٧٠) ، بينما بلغت درجات المتوسط الحسابي للتطبيق للجانب الفني (٧,٢٤٠) ، والمتوسط الحسابي لإعادة التطبيق للجانب الفني (٧,٢٥٠) وهو ما يدل على ثبات الاختبار قيد البحث وجاءت آراء الخبراء بالموافقة بنسبة ١٠٠% علي صلاحية الإختبار لقياس تحمل الأداء للاعبين كرة اليد رجال وهو ما يحقق الموضوعية للإختبار قيد البحث ، وبالتالي فإن الاختبار قيد البحث تتحقق فيه المعاملات العلمية (الصدق والثبات والموضوعية) .

٢ - المعايير المستخرجة بإستخدام المعالجات الاحصائية تفرق بين المستويات المختلفة للاعبين .

تشير نتائج الجدول (٤) إلى الدرجات الخام ويقابلها الدرجات المعيارية للجانب البدني المرتبط ب (الزمن) لإختبار تحمل الأداء في كرة اليد حيث يبدأ الجدول بالدرجة الخام (٣٠ث) يقابلها ادرجة المعيارية (١٣٨,١٨٤) وينتهي بالدرجة الخام (١٠٠ث) يقابلها الدرجة المعيارية (-١٠٤,٦٣) ، تشير نتائج الجدول (٥) إلى الدرجات الخام للمحكمن حول الاداء الفني ويقابلها الدرجات المعيارية

للجزء الفني لإختبار تحمل الأداء للاعب كرة اليد ، حيث يبدأ الجدول بالدرجة الخام (١) ويقابلها الدرجة المعيارية (٠,٠٠) ، بينما ينتهي الجدول بالدرجة الخام (٩) يقابلها الدرجة المعيارية (٦٤,١٠٣) وعلي المختبر جمع الدرجة المعيارية للجانب الفني مع الدرجة المعيارية للجانب البدني و مقارنة الناتج بجدول (٦) حيث يشير الجدول الي ناتج جمع الدرجات المعيارية للجانبين البدني و الفني لإختبار تحمل الاداء للاعب كرة اليد و كذلك يشير الي المستويات المختلفة للدرجات المعيارية ، فإذا حصل اللاعب علي درجة معيارية أكبر من (١١٢,٥٣٨) يكون مستواه "ممتاز" ، وإذا حصل علي درجة معيارية من (٩٢,٠٩٤) الي (١١٢,٥٣٨) يكون مستواه "جيد جدا" ، وإذا حصل علي درجة من (٧١,٦٥٢) الي

(٩٢,٠٩٣) يكون مستواه "جيد" ، وإذا حصل علي درجة من (٥١,٢١٣) الي (٧١,٦٥١) يكون مستواه "ضعيف" ، وإذا حصل علي درجة معيارية أقل من (٥١,٢١٣٢) يكون مستواه "ضعيف جدا" وبالتالي يمكن تقويم مستوى تحمل الاداء للاعب كرة اليد والتفريق بين المستويات المختلفة للاعبين .

الإستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات:

- ١- تم تصميم إختبار لقياس تحمل الاداء للاعب كرة اليد رجال.
 - ٢- تم وضع درجات معيارية لإختبار تحمل الأداء للتفريق بين المستويات المختلفة للاعب كرة اليد .
- ثانياً: التوصيات:

- ١- إستخدام الإختبار لقياس تحمل الاداء للاعبين قبل و أثناء وبعد إنتهاء البرامج التدريبية لتحديد مستوي اللاعبين .
- ٢- وضع هذا الإختبار في البرامج التدريبية كتدريب لتحمل الاداء المهاري الهجومي والدفاعي .
- ٢- إستخدام الاختبار في عملية الإنتقاء للاعب كرة اليد رجال .

قائمة المراجع:

- ١ - أحمد سبع عطية و خليل ستار عطية (٢٠١٨) : بناء إختبارات مركبة حركية مهارية لبعض المهارات الفنية بالكرة الطائرة للاعبين دوري النخبة ، بحث منشور مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، المجلد ٣٠، العدد الاول .-
- ٢- أحمد عبد المطلب محمد حسن(٢٠٠٨) : بناء اختبار رشاقة التحركات الدفاعية (٣٠) ثانية بكرة اليد ، مجلة علوم الرياضة ، العدد العاشر ، العدد ٣٤ ، جامعة ديالى .
- ٣ - السيد عبد المقصود (١٩٩٢) : تدريب وفسولوجيا التحمل ، الطبعة الاولى ، مطبعة الشباب الحر .
- ٤- _____ (١٩٨٦) نظريات التدريب الرياضي ، الجزء الاول - الاسكندرية - بدون .
- ٥- بهاء محمد تقي (٢٠١٤) تأثير حمل المباراة على بعض متغيرات التعب البايوكيميائية للاعبين كرة اليد مجلة علوم التربية الرياضية، العدد ٥، المجلد ٧ .
- ٦- سعد فاضل عبدالقادر (٢٠١١): بناء وتقنين إختبارات بدنية خاصة للاعبين الكرة الريشة الطائرة ، بحث منشور ، مجلة أبحاث كلية التربية الاساسية ، مجلد ١١ العدد ١ جامعة الموصل .. ٧- فارس سامي يوسف (٢٠١٦) : بناء وتقنين اختبارات بدنية لقدرة تحمل السرعة بكرة السلة للشباب ،مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، المجلد الثامن والعشرون ، العدد الرابع .
- ٨- قدري سيد مرسي (٢٠٠٢) : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد نظريات - تطبيقات ، مركز الكتاب للنشر .
- ٩- ليث إبراهيم جاسم (٢٠١٣): تصميم وبناء اختبار لقياس دقة التصويب من منطقة الزاوية للاعبين كرة اليد ، بحث ماجستير منشور ، كلية التربية الرياضية جامعة ديالى .
- ١٠- ليلي السيد فرحات ، (٢٠٠١) : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر .
- ١١- محمد صبحي حسنين:القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، الجزء الاول ،الطبعة الرابعة .دار الفكر العربى . القاهرة ، (٢٠٠١م).
- ١٢ - مصطفى حسين باهي(١٩٩٩): المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

المراجع باللغة الاجنبية:

- ١٣-**Barrow H.M & McGee(19٨6)**; Rapproctical Approach to measurement in Physical Education.
- ١٤-**Coldy and Others (19٩6)**: Metholoding of training. Meskow.
- ١٥-**Donr, Kikerd all & others (19٩7)** Measurement & Evaluation for physical education , second edition , human , kineties , publishers .
- ١٦-**John wiely(2010)**Speed endurance training is a powerful stimulus for physiological adaptations and performance improvements of athletes, Scandinavian journal of medicine and science in sports.
- ١٧ - **Matwejew ,L.P (1991)** : Grundagen des sportlichen Training- berlin.

ملخص البحث

تصميم إختبار تحمل الأداء للاعبي كرة اليد رجال

م.د/ حسام محسن أبوقريش

مقدمة ومشكلة البحث

تعتبر كرة اليد من الرياضات التي تتطلب قدرا كبيرا من صفة تحمل الاداء البدني والمهاري نظرا للمسافات التي يقطعها لاعب كرة اليد خلال المباراة ما بين الانتقال من الدفاع للهجوم في شكل هجوم خاطف والرجوع من الهجوم للدفاع علي الهجوم الخاطف للفريق المنافس ، وكذلك التحركات الدفاعية والهجومية وما يتخللها من مهارات تؤدي وفقا لمتطلبات الموقف التنافسي ، وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته كلاعب سابق ومدرب ومحاضر كرة يد و إطلاعاه علي العديد من المراجع والابحاث العلمية ندرة الاختبارات الموقفية المشابهة أو قريبة الشبه للمواقف التنافسية التي تواجه اللاعبين في المنافسة وأن معظم الاختبارات الموجوده هي إختبارات عامه تقيس الاداء المهاري والبدني بشكل عام و ليست مشابهة للمواقف التنافسية التي تواجه اللاعبين خلال المنافسات، وهو ما أثار إهتمام الباحث لإقتراح تصميم إختبار لقياس تحمل الاداء يقيس الأداء المهاري الهجومي والتحركات الدفاعية للاعبي كرة اليد ويكون له معايير ثابتة للحكم والتفريق بين مستويات اللاعبين المختلفة .

أهداف البحث :

١- تصميم إختبار تحمل الاداء لقياس المستوي المهاري البدني للاعبي كرة اليد .

٢- وضع معايير لنتائج الإختبار قيد البحث .

المنهج: إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة ولتحقيق أهدافها.

العينة: إشتملت عينة البحث على (١٠٠) لاعب أختيرو بالطريقة العمدية من لاعبي دوري المحترفين والدوري الممتاز لكرة اليد و المسجلين بالاتحاد المصري لكرة اليد

الاستنتاجات

١- تم تصميم إختبار لقياس تحمل الاداء للاعبي كرة اليد رجال.

٢- تم وضع درجات معيارية لإختبار تحمل الأداء للتفريق بين المستويات المختلفة للاعبي كرة اليد .

Abstract

Designing a performance endurance test for men's handball players

Dr. Hossam Mohsen Abu Quraish

Introduction and problem of the research

Handball is considered one of the sports that requires a great deal of physical and skill endurance due to the distances that the handball player running during the match between moving from defense to attack in the form of fast break and returning from attack to defense on other team.

The researcher noticed, through his experience as a player, coach, and handball lecturer, and his review of many references and scientific research, the scarcity of situational tests that are similar or very similar to the competitive situations that players face in competition, and that most of the existing tests are general tests that measure skill and physical performance in general and are not similar For the competitive situations that players face during competitions, which sparked the researcher's interest in proposing the design of a test to measure performance endurance that measures the offensive skill performance and defensive movements of handball players and has fixed standards for judging and differentiating between different levels of players.

research aims :

- 1- Designing a performance endurance test to measure the physical skills level of handball players.
- 2- Designing standards for the results of the test .

Method :

The researcher used the descriptive method
The research included (100) players who were chosen intentionally from players in the Professional League and the Premier Handball League and registered with the Egyptian Handball Federation.