



Determining standards and levels of the most important physical abilities as an indicator for selecting handball back line players

Dr.Omar Rashid Hussain

College of Physical Education and Sports Sciences / Diyala University

omaralrashed85@gmail.com

Abstract

Hard work leads to reaching the highest levels in various fields, including the sports field in all collective games, especially handball, by investing the human energies who have capabilities and capabilities that qualify them to perform the required skills in handball, and that the selection of players according to the most important physical capabilities and the definition of standards and levels for them and considering them as indicators The selection of the back line players represented by (the playmaker and the right and left forearm players) is one of the important things to strengthen the team because of their role in the offensive and defensive skill performance, so the researcher identified a research problem that the criteria and levels should be updated for the most important physical abilities as an indicator for selecting the back line players in handball The study aimed to identify the most important physical abilities and build standards and levels for them as indicators for selecting players in the back line in handball. The researcher identified a research community with Premier League players in handball for the season (2022-2023). using the survey method, and then collecting data and processing them statistically, and the study concluded that the most important capabilities of the players in the back line were (explosive strength, transitional speed, endurance of speed, agility) and setting standards and levels as indicators for selecting players in the light of the results. The study recommends the use of physical tests and the adoption of standards and levels When selecting players for the back line in handball.

Keywords: level standards, physical ability, selection indicators, back line.



تحديد معايير ومستويات لاهم القدرات البدنية كمؤشر لانتقاء لاعبي الخط الخلفي بكرة اليد

م.د عمر رشيد حسين

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

ملخص البحث

ان العمل الجاد يؤدي للوصول الى ارقى المستويات في مختلف المجالات ومنها المجال الرياضي في كافة الالعاب الجماعية وخصوصاً كرة اليد من خلال استثمار الطاقات البشرية الذين يمتلكون قدرات وقابليات تؤهلهم لاداء المهاري المطلوب بكرة اليد، وان انتقاء اللاعبين وفق اهم القدرات البدنية وتحديد المعايير والمستويات لهم واعتبارها كمؤشرات انتقاء لاعبي الخط الخلفي المتمثل (صانع الالعاب ولاعبي الساعد الايمن والايسر) من الامور المهمة لتقوية الفريق لما لهم من دور في الاداء المهاري الهجومي والدفاعي، لذا حدد الباحث مشكلة بحثة بوجوب تحديث المعايير والمستويات لاهم القدرات البدنية كمؤشر لانتقاء لاعبي الخط الخلفي بكرة اليد، وذلك كون تحديث المعايير يعطي صورة واضحة عن مستوى اللاعبين في الوقت الراهن فضلا عن مواكبة التطور الحاصل في لعبة كرة اليد، وهدفت الدراسة على تحديد اهم القدرات البدنية وبناء معايير ومستويات لها كمؤشرات لانتقاء لاعبي الخط الخلفي بكرة اليد، وحدد الباحث مجتمع بحثة بلاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد للموسم (2022-2023)، اما عينة البحث فقد اشتملت على (91) لاعبا، واستعمل الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي، ومن ثم جمع البيانات ومعالجتها احصائياً وتوصلت الدراسة الى ان اهم القدرات الخاصة بلاعبي الخط الخلفي كانت (القوة الانفجارية، والسرعة الانتقالية، وتحمل السرعة، الرشاقة) وتحديد المعايير والمستويات كمؤشرات للانتقاء اللاعبين على ضوء النتائج توصي الدراسة الى استخدام الاختبارات البدنية واعتماد المعايير والمستويات عند انتقاء لاعبي الخط الخلفي بكرة اليد.

الكلمات المفتاحية: معايير مستويات، قدرات بدنية، مؤشرات انتقاء، خط خلفي



1. التعريف بالبحث:

1.1 المقدمة وأهمية البحث:

الكل يعمل على رفع مستوى الاداء في مختلف الفعاليات والالعاب الرياضية بواسطة اتباع مناهج علمية وعملية مدروسة فضلا عن استثمار الطاقات البشرية بالشكل الصحيح من خلال انتقاء اللاعبين المناسبين للفعالية المناسبة لقدراتهم البدنية التي يمتلكونها، ويتم ذلك من خلال تحديد اهم القدرات البدنية الخاصة لتلك الفعالية ومدى امتلاك اللاعبين للقدرات البدنية التي تجعل اللاعبين قادرين على اداء المهارات والواجبات المطلوبة في تلك الفعالية. والاختبار والقياس علم متخصص في اتاحة وسائل علمية منظمة لانتقاء اللاعبين المتميزين بدنياً كمؤشر حقيقي لما يمتلكونه من قدرات يعكس ادائهم المهاري العالي والمستويات المتقدمة في الفعالية المناسبة لهم. وكرة اليد من الالعاب التي يعمل العاملون عليها بتوفير لاعبين ومنهم لاعبي الخط الخلفي لهم قدرات بدنية المطلوبة بلعبة كرة اليد للارتقاء بمستوى الاداء والوصول على المستويات العليا، مما يتحتم علينا استغلال الظروف الملائمة واتخاذ الخطوات العلمية المناسبة بصورة صحيحة وبما يتلاءم مع التطور الحاصل للعبة بانتقاء لاعبين ذات امكانيات بدنية مطلوبة بكرة اليد عامة وفي الخط الخلفي بصورة خاصة معتمدين في ذلك على تحديد اهم القدرات البدنية للخط الخلفي المتمثل بلاعبي الساعد الايمن والايسر ولاعبي صانع الالعاب واختيار الاختبارات الملائمة لتلك القدرات البدنية لاستخراج المستويات والمعايير لمعرفة مستوى اللاعبين والكشف عن هذه القدرات واعتمادها في التعلم والتدريب الرياضي لتحقيق التطور المناسب للعبة ومواكبة التقدم الحاصل فيها.

2.1 مشكلة البحث

نظراً لأهمية لاعبي الخط الخلفي ولأثرهم المباشر في للعبة كرة اليد لذا يتوجب علينا انتقائهم بطريقة علمية وموضوعية معتمدة على معايير ومستويات تحدد ما يمتلكه للاعب من قدرات بدنية تكون كمؤشر لانتقائهم لاشغال مراكز الخط الخلفي (مركز الساعد سواء الايمن او الايسر ومركز صانع الالعاب) بعيدة عن العشوائية، أن عملية الانتقاء مرحلة تركز على عدة ضوابط أساسية يحددها علم الاختبار والقياس والتي يجب



أخذها بنظر الاعتبار عند الانتقاء. لذا حدد الباحث مشكلة بحثة بوجوب تحديث المعايير والمستويات لاهم القدرات البدنية كمؤشر لانتقاء لاعبي الخط الخلفي بكرة اليد. كون تحديث المعايير يعطي صورة واضحة عن مستوى اللاعبين في الوقت الراهن فضلا عن مواكبة التطور الحاصل في لعبة كرة اليد

3.1 اهداف البحث

1. تحديد اهم القدرات البدنية لانتقاء لاعبي الخط الخلفي بكرة اليد.
2. تحديد المعايير والمستويات لانتقاء لاعبي الخط الخلفي بكرة اليد.

4.1 مجالات البحث:

1. المجال البشري: لاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد.
2. المجال الزمني: 2022/9/9 لغاية 2023/3/17
3. المجال المكاني: قاعات الاندية المختارة بالبحث.
2. منهج البحث المستخدم واجراءاته الميدانية:

1.2 منهج البحث

يعد المنهج الوصفي "يتضمن دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة الظاهرة، ولا تقتصر هذه الدراسات الوصفية على معرفة خصائص الظاهرة بل تتجاوز ذلك إلى معرفة المتغيرات والعوامل التي تتسبب في وجود الظاهرة(فوزية:2008:33)،استعمل الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملاءمتها طبيعة البحث وتحقيق أهدافه.

2.2 مجتمع البحث عينته:-

يلجأ الباحث الى تحديد مجتمع بحثة بناءً على المشكلة التي يحددها كمشكلة بحثية لدراستها ويتم " ويختار الباحث عينة يرى فيها انها تمثل المجتمع الاصل الذي يقوم بدراسته تمثيلاً صادقاً(محمد علاوي:2000:222). حدد الباحث مجتمع بحثة بلاعبي الدوري الممتاز بكرة اليد للموسم (2022-2023)، اما عينة البحث فقد اشتملت على (91) لاعباً من الأندية (الشرطة، والجيش، وديالى، والكرخ، والحشد الشعبي).



وكما مبين في الجدول (1).

جدول (1) يبين عينة البحث

ت	الأندية	عدد اللاعبين	عينة الاستطلاعية	عينة التجربة الرئيسية
1	الشرطة	20		20
2	الجيش	19		19
3	ديالى	18	4	14
4	الكرخ	16		16
5	الحشد الشعبي	18		18
	المجموع	91	4	87

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة:

- ❖ المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- ❖ استبانة استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية الإختبار.
- ❖ شريط قياس
- ❖ شواخص بلاستيكية
- ❖ هدف كرة يد قانوني في القاعات المغلقة للأندية المختارة.
- ❖ مربعات دقة التصوير متعدد القياسات مصنوعة من الحديد عدد(4).
- ❖ صافرة.



❖ كرات يد قانونية حجم (3).

4.2 اجراءات البحث الميدانية:

1.4.2 تحديد اهم القدرات البدنية:

بعد الاطلاع على الكتب والرسائل والاطاريح الخاصة بكرة اليد حدد الباحث القدرات الخاصة بكرة اليد بصورة عامة ومن اجل تحديد القدرات الخاصة بالخط الخلفي تم اعداد استمارة الاهمية النسبية (1...5) وعرضها على الخبراء، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات ومعالجتها احصائياً تم تحديد اهم القدرات البدنية الخاصة بالخط الخلفي بكرة اليد، تم قبول القدرات التي حصلت على اهمية نسبية (70%) فما فوق، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين القدرات البدنية المختارة للبحث

ت	القدرات البدنية	الدرجة الكلية	الاهمية النسبية	اهم القدرات
1	القوة المميزة بالسرعة	15	42.857%	مستبعدة
2	القوة الانفجارية	35	100%	مقبولة
3	تحمل القوة	18	51.42%	مستبعدة
4	تحمل السرعة	30	85.71%	مقبولة
5	السرعة الانتقالية	34	97.14%	مقبولة
6	السرعة الحركية	21	60%	مستبعدة
7	الرشاقة	28	80%	مقبولة

2.4.2 تحديد الاختبارات للقدرات البدنية قيد الدراسة

بعد تحديد اهم القدرات البدنية الخاصة بالخط الخلفي بكرة اليد، قام الباحث بإنشاء استمارة لتحديد الاختبارات المقننة والتي لها اسس علمية عالية وتم عرضها على الخبراء لغرض تحديد كل اختبار لكل قدرة



بدنية تتلاءم مع عينة البحث، وبعد الاجراءات الاحصائية تم تحديد الاختبارات التي ستستعمل في البحث. وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3) يبين الاختبارات المحددة للبحث

ت	القدرات البدنية	الصلاحية		الاختبارات	الدلالة
		موافق	غير موافق		
1	القوة الانفجارية	2	5	اختبار رمي كرة طبية (2)كغم من الجلوس	غير دال
		6	1	اختبار رمي كرة طبية (2)كغم من الوقوف	دال
2	تحمل السرعة	6	1	اختبار الركض المكوكي (5×25)	دال
		2	5	اختبار الركض (180م) مرتد	غير دال
3	السرعة الانتقالية	7	0	اختبار الركض (30م) من البدء العالي	دال
		4	3	اختبار الركض عشر ثواني	غير دال
4	رشاقة	7	0	اختبار الجري الزكزاك بطريقة بارو	دال
		2	5	اختبار الجري المكوكي بين الحواجز	غير دال

3.4.2 إختبارات المستخدمة في البحث: (علي سلوم: 2004: 91)

اولاً: اختبار رمي كرة طبية (2)كغم من الوقوف

- الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والجذع.
- الادوات: كرة طبية بوزن (3 كغم)، شريط قياس
- وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية، يمسك الكرة الطبية محاولاً رميها لابعد نقطة.
- طريقة التسجيل: تحتسب المسافة لابعد نقطة يسجلها المختبر .



ثانياً: اختبار الركض المكوكي (5×25)

- الغرض من الإختبار: قياس تحمل السرعة.
- الأدوات: مجال للركض بطول (25م)، شريط قياس، ساعة توقيت، صافرة، شواخص (2)
- وصف الأداء: يقف المختبر خلف الشاخص الأول المتمثل بخط البداية وعند سماع الصافرة يركض إلى مسافة (25م) أي إلى الشاخص الثاني ويستمر ذهاباً وإياباً خمس مرات.
- طريقة التسجيل: يسجل للمختبر الوقت الذي استغرقه في إنهاء المسافة بالثانية.

ثالثاً: اختبار الركض (30م) من البدء العالي

- الغرض من الإختبار: قياس السرعة الإنتقالية.
- الأدوات :ساعة توقيت .صافرة .تحديد خطين متوازيين المسافة بينهما (30م) يمثل الخط الأول خط البداية ويمثل الخط الآخر خط النهاية.
- وصف الأداء :يقف المختبر خلف خط البداية من وضع البدء العالي وعند سماع صافرة المطلق يبدأ المختبر بالإنطلاق وبأعلى سرعة ممكنة حتى اجتياز خط البداية.
- طريقة التسجيل :يتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من خط البداية إلى خط النهاية بالثانية.

رابعاً: اختبار الجري الزكراك بطريقة بارو

- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.
- الادوات: ميدان للركض مستطيل الشكل يقام على ارض صلبة طوله (4.75م) وعرضه (3م)، ساعة ايقاف، خمسة قوائم لا يقل طوله عن (30سم).
- وصف الاداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند اعطائه الاشارة في البدء يقوم بالركض المتعرج بين القوائم الخمسة والعودة الى البداية.
- طريقة التسجيل: يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر لقطع المسافة من البداية الى النهاية.



4.4.2 التجربة الاستطلاعية:

ان عند اجراء التجربة الاستطلاعية لابد من توفر الشروط والظروف ذاتها التي تكون في التجربة الرئيسية ما امكن ذلك حتى يتمكن الاخذ بنتائجها(عبد الرحمن:1991:58). تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (4) لاعبين من نادي ديالى بكرة اليد بتاريخ (2022/9/25) وعلى قاعة المرحوم علي سلام، لمعرفة مدى صلاحية الاختبارات واستخراج الاسس العلمية لها والتأكد من مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث وكذلك مدى إستجابة العينة والوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات ومدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة والتأكد من كفاية فريق العمل المساعد.

5.4.2 الاسس العلمية للاختبارات:

1. صدق الاختبار

استخرج الباحث احد أنواعه وهو صدق المحتوى(المضمون) للاختبارات، وتم عرض الاختبارات على الخبراء عند اختيار كل اختبار يتلاءم مع القدرة البدنية المراد قياسها وفق استمارة الاهمية النسبية واعتمد الباحث نسبة اتفاق عالية لقبول الاختبار الذي لديه القدرة لقياس ما وضعت من أجله، وإن "من مقومات الصدق وواحد من اهم معايير جودة الاختبار او القياس اذ تشير الى حقيقة او الدقة التي تقيس بها اداة القياس الشيء او الظاهرة التي وضع لقياسها)(محجوب ابراهيم:2015:69)، وكما مبين في الجدول (3).

2. ثبات الاختبار

قام الباحث باستخراج الثبات بطريقة الاختبار واعادة الاختبار، وذلك لان "الحصول على نتيجة الاختبارات نفسها إذا ما تمت اعادتها لمرة واحدة أو عدة مرات هذا يدل على ثبات الاختبارات(لؤي الصميدعي:2010:120) اذ تم تطبيق الاختبارات على عينة قوامها (6) لاعبين بتاريخ (2022/9/25) وتمت اعادة الاختبارات بعد مرور (7) ايام تحت الظروف نفسها وعلى العينة نفسها، لاستخراج معامل الارتباط (بيرسون)، اذ اظهرت النتائج معاملات ثبات عالية وكما مبين في الجدول (4).



الجدول (4) يبين معامل ثبات الاختبارات الخاصة وقيم الدلالة

ت	الاختبار	الثبات	قيم الدلالة
1	اختبار رمي كرة طبية (2)كغم من الوقوف	0.931	0.000
2	اختبار الركض المكوكي (5×25)	0.943	0.000
3	اختبار الركض (30م) من البدء العالي	0.908	0.000
4	اختبار الجري الزكزاك بطريقة بارو	0.921	0.000

3. موضوعية الاختبار

قام الباحث باستعمال اجهزة وادوات موضوعية (ساعة توقيت، شريط قياس) تتسم بالموضوعية وبعيدة عن الذاتية.

5.2 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث والبالغ عددهم (87) لاعب يمثلون لاعبي الخط الخلفي (لاعبي الساعد الايمن والايسر ولاعبي صانع الالعاب)، في قاعات الاندية التي ضمن عينة البحث بتاريخ (2022/11/5).

6.2 الوسائل الاحصائية: استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية spss.



3. عرض النتائج ومناقشتها:

1.3 عرض نتائج البيانات الوصفية لمتغيرات البحث:

الجدول (5) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطأ المعياري

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الخطأ المعياري
1	اختبار رمي كرة طبية (2 كغم من الوقوف)	سم	9.571	1.583	0.167	0.841
2	اختبار الركض المكوكي (5×25)	ثا	24.361	1.287	0.079	0.678
3	اختبار الركض (30م) من البدء العالي	ثا	9.587	0.923	0.152	0.897
4	اختبار الجري الزكزاك بطريقة بارو	ثا	6.658	0.625	0.168	0.348

بوساطة البيانات المبينة في الجدول (5) يتضح ان عينة البحث متجانسة وذلك من خلال معامل الالتواء الذي يعد مؤشر على توزيع العينة بشكل طبيعي فضلا عن قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية التي تبين وتعطي وصفا احصائيا لمتغيرات الدراسة.

2.3 عرض نتائج الاختبارات البدنية :

1.2.3 عرض نتائج (القدرة القوة الانفجارية) اختبار رمي الكرة الطبية (2كغم) وتحليلها:

الجدول (6) يبين المستويات المعيارية وتكرارات العينة والنسبة المئوية

الاختبار	الدرجات الثانية	المستويات المعيارية	التكرارات	النسبة المئوية%
اختبار رمي الكرة الطبية (2كغم)	70-80	ممتاز	23	26.43%
	60-69	جيد جدا	16	18.390%
	50-59	جيد	13	14.942%

%12.643	11	متوسط	40-49
%20.689	18	مقبول	30-39
%6.896	6	ضعيف	20-29
%100	87	المجموع	

2.2.3 عرض نتائج (القدرة تحمل السرعة) اختبار الركض المكوكي (5×25) وتحليلها:

الجدول (7) يبين المستويات المعيارية وتكرارات العينة والنسبة المئوية

النسبة المئوية%	التكرارات	المستويات المعيارية	الدرجات التائية	الاختبار
%36.781	32	ممتاز	70-80	اختبار الركض المكوكي (5×25)
%24.137	21	جيد جدا	60-69	
%21.839	19	جيد	50-59	
%14.942	13	متوسط	40-49	
%2.298	2	مقبول	30-39	
%0	0	ضعيف	20-29	
%100	87	المجموع		

3.2.3 عرض نتائج (القدرة السرعة الانتقالية) اختبار الركض (30م) من البدء العالي وتحليلها:



الجدول (8) يبين المستويات المعيارية وتكرارات العينة والنسبة المئوية

الاختبار	الدرجات التائية	المستويات المعيارية	التكرارات	النسبة المئوية%
اختبار الركض (30م) من البدء العالي	70-80	ممتاز	27	31.034%
	60-69	جيد جدا	21	24.137%
	50-59	جيد	16	18.390%
	40-49	متوسط	14	16.091%
	30-39	مقبول	6	6.896%
	20-29	ضعيف	3	3.448%
	المجموع			87

4.2.3 عرض نتائج (القدرة الرشاقة) اختبار الجري الزكزاك بطريقة بارو وتحليلها:

الجدول (9) يبين المستويات المعيارية وتكرارات العينة والنسبة المئوية

الاختبار	الدرجات التائية	المستويات المعيارية	التكرارات	النسبة المئوية%
اختبار الجري الزكزاك بطريقة بارو	70-80	ممتاز	26	29.885%
	60-69	جيد جدا	19	21.839%
	50-59	جيد	13	14.942%
	40-49	متوسط	11	12.643%
	30-39	مقبول	10	11.494%
	20-29	ضعيف	8	9.195%
	المجموع			87



3.3 تفسير النتائج:

ان القدرات البدنية المختارة بالبحث تعد من اهم القدرات الواجب توافرها بلاعبي كرة اليد لاهميتها في تطبيق الجانب المهاري المستند على الجانب البدني الذي يعد الركيزة الاساسية للاعبين على تأدية متطلبات الاداء المهاري، فامتلاك اللاعبين القوة الانفجارية سواء للذراعين او الرجلين فكلاهما مهم في متطلبات الاداء بكرة اليد اذ يحتاجها اللاعب في اغلب مواقف اللعب سواء الدفاعية او الهجومية، فعليه ان يكون ممتازاً في بدء الانطلاق كما في القفز والرمي وهذه الأشكال الثلاثة هي اهم مظاهر القوة الانفجارية(سعد محسن:1996:43)، وتظهر القوة الانفجارية في مهارة التصويب التي تعتمد على القفز لفتح مساحات للتصويب الى قوة رمي الكرة نحو الهدف، اما القدرة اللاعبين على تحمل السرعة حتى يتمكنون من مجازة متطلبات الاداء المهاري أثناء فترة التدريب وكذلك اثناء المباراة، وهذا ما يؤكد كل من(احمد خميس وجميل قاسم:2011:58) ان تحمل السرعة من القدرات البدنية المهمة للاعبي كرة اليد إذ يؤدي دور كبير في حسم المباريات نظراً لما تتطلبه نواحي اللعب من قدرة فائقة على تكرار والانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة خلال زمن المباراة لأداء العديد من التحركات المتداخلة الدفاعية والهجومية(احمد خميس وجميل قاسم:2011:61). وان السرعة الانتقالية من القدرات البدنية المهمة للاعبي كرة اليد لما لها من دور كبير في حسم المباراة لما يتطلبه اللعب من قدرة عالية على تكرار والانتقال من مكان إلى مكان اخر بسرعة خلال زمن العب وتعرف في المجال الرياضي " على انها مدى الاستجابة العصبية وتوافقها مع الاستجابة العضلية بزمن مناسب لأداء الحركات وهي عامل مهم وضروري في أنواع المهارات الرياضية كلها، وأن سرعة عمل الحركات من النوع الواحد وبصوره متتابعة، أو هي أداء حركات متكررة بإيقاع سريع، اما الرشاقة لها أهمية كبيرة كونها تتطلب من اللاعبين تكرار وتغيير اتجاه الجسم الانتقال من الدفاع إلى الهجوم أو بالعكس، فضلا من السرعة في تغيير اتجاه الجسم عند الخداع أو التهديد أو التخلص من المنافس، وتعرف الرشاقة بأنها "القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم، سواء أكان ذلك بأجزاء الجسم كله أم بجزء معين منه على الأرض أو في الهواء (محمد حسن ومحمد نصر الدين:2001:277).



4. الاستنتاجات والتوصيات:

1.4 الاستنتاجات

1. ان اهم القدرات الخاصة بلاعبي الخط الخلفي بكرة اليد كانت (القوة الانفجارية، والسرعة الانتقالية، وتحمل السرعة، الرشاقة).

2. تحديد المعايير والمستويات كمؤشرات للانتقاء للاعبي الخط الخلفي بكرة اليد

2.4 التوصيات

1. استخدام الاختبارات البدنية لاهم القدرات البدنية عند انتقاء للاعبي الخط الخلفي بكرة اليد.

2. اعتماد المعايير والمستويات كمؤشرات انتقاء للاعبي الخط الخلفي بكرة اليد.

المصادر

1. فوزي غرايبة وآخرون(2008): أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية، ط4، عمان: دار وائل للنشر.

2. جميل قاسم مُحَمَّد واحمد خميس راضي(2011)؛ موسوعة كره اليد العالمية، بيروت، دار الكتاب العربي.

3. سعد محسن إسماعيل(1996)؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

4. عبد الرحمن عيسوي(1991): القياس والتجربة بعلم النفس والتربية، بيروت، دار النهضة العربية.

5. علي سلوم (2004)، الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية.

6. لؤي غانم الصميدعي واخرون(2010)، الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، اربيل، مديرية دار الكتب.



7. محجوب إبراهيم ياسين المشهداني(2015): الاختبارات والمقاييس في مجال علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة، ط1، بغداد، شارع المتنبي.
8. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان(2001)؛ اختبارات الأداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي، 2001.
9. محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان(2000): القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، عمان، دار الفكر العربي.