



## تصميم اختبارات لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين للاعبين كرة اليد الشباب

أ.م. يحي مصطفى صفاء / شعبة الأنشطة الطلابية/كلية التربية/الجامعة المستنصرية  
الخلاصة:

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت 2021/12/31

الكلمات المفتاحية

- تصميم اختبارات
- القوة المميزة بالسرعة
- كرة اليد

يهدف البحث الى تصميم اختبار لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين للاعبين كرة اليد الشباب وتم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث وتالف مجتمع البحث من لاعبي منتدى شباب الاعظمية ومنتدى شباب صليخ ومنتدى شباب القاهرة البالغ عددهم (54) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية اما عينة البحث التي طبق عليها الاختبار فقد بلغت (40) لاعب بأعمار (17-18) سنة وتم استبعاد (5) لاعبين ليمثلوا التجربة الاستطلاعية اما اللاعبين الاخرين فقد تم استبعادهم من التجربة نظرا لعدم التزامهم بمواعيد الاختبارات

تم كتابة الاختبار المقترح في استمارة استبيان وعرضت على عدد من المختصين الذين اتفقوا على صلاحيته بعد اجراء بعض التعديلات عليه . وتم استخراج الأسس العلمية للاختبار

تم تطبيقه على عينة البحث و تم التوصل الى تصميم اختبار لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين للاعبين كرة اليد الشباب ويتمتع بالمواصفات العلمية من صدق وثبات وموضوعية . وان اغلب لاعبي كرة اليد (عينة البحث) كانوا في المستوى جيد ومتوسط ومقبول ولا يوجد هنالك في العينة مستوى ضعيف .

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 المقدمة البحث وأهميته:

ان تطور المستوى البدني والمهاري في أية لعبة مرتبط بالتخطيط الصحيح للمناهج التدريبية وان لعبة كرة اليد واحدة من الالعاب الجماعية التي تتطلب التأكيد على تطوير جميع الصفات البدنية الخاصة بها لأثرها الواضح في تطبيق وتكامل الجانب المهاري والبدني، وتعد القوة المميزة بالسرعة أحد أهم الصفات البدنية الواجب توافرها لدى لاعب كرة اليد لارتباطها بتكامل الأداء البدني والمهاري، ويعد التهديد هو الأكثر أهمية من بين المهارات الأساسية والذي يعد السلاح القوي الذي يملكه الفريق للتحكم في نتيجة المباراة ومنها التهديد بالقفز والتهديد السلمي والتهديد من الثبات .

ان تصميم اختبار للقوة العضلية للذراعين أهمية واضحة في تطوير القدرة البدنية للاعبين بشكل عام وخاص، و يرى الباحث ان أهمية البحث جاءت من خلال تصميم اختبار للقوة العضلية الخاصة للذراعين في تطوير قوة وسرعة أداء مهارة التهديد في لعبة كرة اليد ويجب ان لا تقف عند هذه الخطوة بل العمل على تطوير هذه الاختبارات للوصول الى ادق وافضل النتائج، فالاختبارات تعد المحك الموضوعي الذي يتم بواسطته تقويم المستوى الذي وصل اليه اللاعب في المهارات او اللياقة البدنية الخاصة او العامة . اما مشكلة البحث فتكمن من خلال عمل الباحث كمدرّب للعبة كرة اليد ومتابعته للكثير من المباريات المحلية وجد ان هنالك مشكلة ذات صلة مباشرة بنتائج المباريات تتوضح في ضعف مهارة التهديد

بأنواعه المختلفة وفشل الكثير من المحاولات لإحراز النقاط منها، حيث تبين ان هناك العديد من المشاكل التي جعلت من نسبة التهديف لدى اللاعبين الشباب خلال المباريات ومن ضمن هذه المشاكل وبشكل خاص ضعف القوة المميزة بالسرعة للذراعين مما انعكس ذلك سلباً على قوة وسرعة أداء مهارة التهديف في هذه اللعبة، والسبب في ذلك هو عدم اعتماد المدربين على تدريبات القوة المميزة بالسرعة الخاصة للذراعين بشكل خاص مما يجعل اللاعبين يبذلون جهوداً مضاعفة خلال المباريات واتخاذ أوضاع غير صحيحة خلال التهديف بسبب ضعف القوة المميزة بالسرعة للذراعين لديهم، لذلك فان الباحث حاول ان يساهم في حل هذه المشكلة من خلال تصميم اختبار لتطوير قوة الذراعين كوسيلة مساعدة لهذه الفئة العمرية ( الشباب ) تقودنا هذه الحقيقة إلى إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التطبيقية لكي يتم استثمار نتائجها لغرض الحكم والتقييم بشكل منتظم على صحة العملية التدريبية.

## 2- إجراءات البحث

### 2-1 منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث ,

### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من لاعبي منتدى شباب الاعظمية ومنتدى شباب صليخ ومنتدى شباب القاهرة البالغ عددهم (54) لاعب كرة يد (بواقع (18) لاعب لمنتدى شباب الاعظمية و(18) لاعب لمنتدى شباب صليخ و(15) لاعب لمنتدى شباب القاهرة اما عينة البحث التي طبقت عليها التجربة فقد بلغت (40) لاعب اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم يمثلون الاعبين الشباب بأعمار (17-18) سنة وتم استبعاد (5) لاعبين ليمثلوا التجربة الاستطلاعية اما الاعبين الاخرين فتم استبعادهم من التجربة البحثية لعدم التزامهم بمواعيد الاختبارات.

### 2-3 ادوات البحث

ملعب كرة يد قانوني . كرات يد قانونية عدد (10) . ساعة توقيت عدد (3) الكترونية . صافرة . بساط اسفنجي بارتفاعات مختلفة عدد (2) . حاسبة الكترونية نوع ( دل ) .كرات طبية زنة (3كغم) .

### 2-3-1 الاستبيان :

تم كتابة الاختبار المقترح في استمارة استبيان وعرضت على عدد من المختصين\* الذين اتفقوا على صلاحيته بعد اجراء بعض التعديلات عليه .

• السادة المختصين هم كل من :

1. أ.م.د رياض مزهر -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية – اختبار وقياس
2. أ.م.د حيدر غازي-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية – كرة يد
3. أ.م.د نعيمة زيدان -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات –جامعة بغداد– اختبار وقياس

## 2-3-2 الاختبارات المقترحة :

- هدف الاختبار : قياس القوة العضلية للذراعين للاعب كرة اليد
  - الادوات المستخدمة : ملعب كرة يد ، ساعة توقيت ، كرات طبية زنة (3) كيلو .
- جدول (1) يبين الاختبارات المقترحة

متر	من وضع الوقوف الكرة الطبية زنة (3) كغم بكلتا اليدين من خلف الرأس لأبعد مسافة ممكنة .
متر	رمي الكرة الطبية زنة (3) كيلوا باليدين معا ثم بيد واحدة لأبعد مسافة ممكنة . مرة باليد اليمين ومرة باليد اليسار يكرر التمرين من 8-10 مرات
متر	الوثب عاليا بحمل الكرة الطبية لمسافة 10م ويكرر التمرين من 8-10 مرات
متر	حمل الكرة الطبية باليدين ورميها عاليا في نفس المكان من الانحناء لمدة (10) ثانية. يكرر التمرين من 8-10 مرات
مرة	من وضع الاستناد على الظهر ثني ومد الذراعين بحمل الكرة الطبية زنة (3) كغم يكرر التمرين من (8-10) مرات.

## 2-4 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء تجربة استطلاعية على عينة من (4) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة هو التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث في التجربة الاساسية و مدى تفهم عينة البحث للاختبارات المقترحة و معرفة وقت الاختيارات .

## 2-5 الأسس العلمية للاختبار

## 2-5-1 الصدق :

تم عرض الاختبار المقترح على عدد من المختصين الذين اتفقوا على صلاحيته لتطوير القوة العضلية للذراعين للاعب كرة اليد وبذلك تم ايجاد صدق المحكمين ، ويعد هذا الاجراء صدقا للاختبار ، اذ يشير روسان (1998) و خريبط (1999) الى انه يمكن ان نعد الاختبار صادقا اذ تم عرضه على عدد من المختصين وحكموا بانه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة (روسان،184،1998) (خريبط ،32،1999) فضلا عن ذلك تم ايجاد الصدق الذاتي للاختبار وهو معامل الثبات تحت الجذر التربيعي فوجد بانه يساوي (0.88) مما يدل على صدق الاختبار اذ ان الاختبار يكون صادقا اذ كان معامل الصدق (0.75) فاكثر (التكريتي والعبيدي، 238،1999) .

## 2-5-2 الثبات

تم ايجاد معامل الثبات للاختبار المقترح عن طريق استخدام اسلوب اعادة الاختبار على مجموعة من اللاعبين البالغ عددهم (10) لاعبين وتم اعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة بعد (6) ايام وتم حساب معامل الارتباط بين نتائج الاختبار للمرة الاولى والثانية فوجد بانه يساوي (0.83) وهذا يدل على ان

الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات ، اذ ان الاختبار الذي يحصل على درجة معامل ثبات (0.75) فاعلى يتمتع بدرجة عالية من الثبات (سمارة واخران ،1989،120) وكما مبين في الجدول (2) .

### الجدول (2)

يبين المعاليم الاحصائية للاختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين للمرة الاولى واعادته لعينة الثبات

قيمة معامل الارتباط	اعادة الاختبار		الاختبار الاول		المعاليم الاحصائية للاختبار
	ع ±	س-	ع ±	س-	
0.89	0.66	9.26	0.54	9.78	رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم بكلتا اليدين من خلف الرأس لأبعد مسافة ممكنة.
0,78	0,76	9,77	0,76	9,76	رمي الكرة الطبية زنة (3) كيلو باليدين معا ثم بيد واحدة لأبعد مسافة ممكنة .
0,88	0.54	9.54	0,65	9,65	الوثب عاليا بحمل الكرة الطبية لمسافة 10م ويكرر التمرين من 8-10 مرات
0,92	0.56	8,65	0.54	8,97	حمل الكرة الطبية باليدين ورميها عاليا في نفس المكان من الانحناء لمدة (10) ثانية.
0,81	0,65	8.43	0,76	8,54	من وضع الاستناد على الظهر ثني ومد الذراعين بحمل الكرة الطبية زنة (3) كغم

### 2-5-3 موضوعية:

لغرض التأكد من موضوعية الاختبار تم حساب معامل الارتباط بين نتائج المختبرين\* اذ بلغ معامل الارتباط (0.88) وهذا يدل على موضوعية الاختبار حيث تعرف موضوعية الاختبار " بانها درجة الاتفاق بين لاعبين قاما باختبار العينة نفسها في اداء مهارة معينة " . (ابراهيم، 1999،155) .

### 2-6 التنفيذ النهائي للاختبار

بعد ان تم التأكد من توفر الاسس العلمية للاختبار المقترح تم تطبيقه على عينة البحث البالغة (40) لاعب مع مراعاة تطبيق الاختبار على جميع افراد العينة تحت نفس الظروف .

### 2-7 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية الجاهزة SPSS في استخراج الوسائل الإحصائية التالية :  
-الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط - الدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة والوزن المتوي - معامل الالتواء .

### 3- عرض النتائج :

- المحكمون هم كل من :
  1. السيد علي هاشم /مدرب
  2. السيد اسعد توفيق /مدرب

3-1 عرض نتائج تطبيق الاختبارات لعينة البحث :

تم التأكد من التوزيع الطبيعي وملاءمة الاختبار لعينة البحث المتمثلة بلاعبي كرة اليد ( الشباب ) حيث تعتبر العينة موزعة توزيعاً طبيعياً اذ وقع معامل الالتواء بين (+1 و -1) وهذا يتفق مع الهدف الاول وكما مبين في الجدول (3) .

### الجدول (3)

يبين مواصفات اداء اختبارات لتطوير القوة العضلية للذراعين للاعبي كرة اليد الشباب

المعالم الاحصائية الاختبار	س	ع+	اعلى قيمة	اقل قيمة	المنوال	معامل الالتواء	النتيجة
اختبارات القوة العضلية للذراعين	8.55	0.89	8.99	7.98	8.54	0.45+	موجب طبيعي

3-2 عرض الدرجات والمستويات المعيارية لاختبارات القوة العضلية للذراعين لعينة البحث

3-2-1 عرض الدرجات المعيارية:

تم تحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية \* ومعيارية معدلة وتم ايجاد الوزن المنوي لها وكما مبين في الجدول (4) .

### الجدول (4)

يبين الدرجات الخام والمعيارية والمعدلة والوزن المنوي لعينة البحث في اختبارات تطوير القوة العضلية للذراعين للاعبي كرة اليد الشباب

ت	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	المعدلة المعيارية	الوزن المنوي	التكرار	ت	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	المعدلة المعيارية	الوزن المنوي	التكرار
1	6.30	3.02	80	100	1	21	8.67	0.60	56.98	82	3
2	6.33	2.99	78.0	99	1	22	8.72	0.52	55.52	81	2
3	6.65	2.89	77.42	98	2	23	8.76	0.44	54.43	82	3
4	6.76	2.77	76.98	97	3	24	8.81	0.36	53.62	81	4
5	6.88	2.69	75.08	96	3	25	8.85	0.28	52.81	80	1
6	6.89	2.65	74.09	95	1	26	8.89	0.20	52.12	79	3
7	6.90	2.59	73.92	94	1	27	8.93	0.12	51.32	78	3
8	6.96	2.49	72.74	93	3	28	8.98	0.04	50.44	77	1
9	7.09	2.47	71.69	92	3	29	9.00	0.04-	49.62	76	3
10	7.12	2.44	70.33	91	2	30	9.05	0.12-	48.81	75	2

\* تم قلب قانون الدرجة المعيارية لكونه زمن وكما يأتي :

الوسط الحسابي - الدرجة الخام

= الدرجة المعيارية

الانحراف المعياري

ت	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الوزن المنوي	التكرار	ت	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الوزن المنوي	التكرار	ت
1	7.15	2.39	69.76	90	1	9.09	0.24-	48.22	74	2
2	7.23	2.33	98.43	89	1	9.10	0.28-	47.27	73	1
3	7.25	2.04	67.34	88	2	9.20	0.36-	46.48	72	2
4	7.30	1.96	69.6	87	1	9.21	0.49-	45.64	71	2
5	7.38	1.88	68.69	86	2	9.22	0.53-	44.65	70	2
6	7.49	1.80	68	85	1	9.33	0.67-	44.23	69	3
7	7.67	1.72	67.2	84	2	9.37	0.69-	43.76	68	3
8	7.73	1.64	66.4	83	1	9.42	0.73-	42.09	67	2
9	7.75	1.56	65.6	82	2	9.47	0.82-	41.54	66	2
20	7.87	1.48	64.8	81	3	9.51	0.99-	40.32	65	1

## 3-2-2 عرض المستويات المعيارية

## الجدول (5)

يبين المستويات المعيارية وعدد المختبرين ونسبتهم المئوية في اختبارات لتطوير القوة العضلية للذراعين للاعبين كرة اليد الشباب

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	المستوى	عدد المختبرين	النسبة المئوية
(6.80)-(6.35)	(3) - (2)	جيد جدا	5	12,54%
(8.30)-(7.81)	(1.99) - (1)	جيد	10	25,65%
(8.98)-(8.31)	(0.99) - (صفر)	متوسط	10	25.65%
(9.59)-(9.02)	(0.1-) - (1-)	مقبول	10	25,65%
(9.99)-(9.60)	(1.1-) - (2-)	ضعيف	5	12.71%
10 فما فوق	(2.1-) - (3)	ضعيف جدا		

يتضح من الجدول (5) ان المستوى جيد جدا حصل على تكرار (5) وبنسبة (12.54%) اما المستوى جيد حصل على (10) تكرارات وبنسبة مئوية (25,65%) اما المستوى متوسط حصل على (15) تكرارا وبنسبة مئوية (25.65%) اما المستوى مقبول فقد حصل على (10) تكرار وبنسبة مئوية (25.65%) في حين المستوى ضعيف حصل على (10) تكرارات وبنسبة مئوية (12,71%) من مجموع العينة المتكونة من (40) لاعب.

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

##### 4-1 الاستنتاجات

- 1- تم التوصل الى اختبار تصميم اختبار لتطوير القوة العضلية للذراعين للاعبي كرة اليد الشباب ويتمتع بالموصفات العلمية من صدق وثبات وموضوعية .
- 2- تم التوصل الى وضع الدرجات المعيارية والمعدلة والمعدللة والوزن المثوي للدرجات الخام لاداء عينة البحث في اختبار القوة العضلية .
- 3- ان اغلب لاعبي كرة اليد (عينة البحث) كانوا في المستوى جيد ومتوسط ومقبول .
- 3- لا يوجد هنالك في العينة مستوى ضعيف .

##### 4-2 التوصيات:

- على ضوء الاستنتاجات التي اسفر عنها البحث يوصي الباحث بما يأتي :-
- 1- استخدام الاختبار المصمم في اختبار لتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين للاعبي كرة اليد الشباب
  - 2- استخدام الدرجات والمستويات المعيارية التي أظهرتها نتائج البحث في تقييم اللاعبين.
  - 3- تقنين الاختبار على مستويات اعلى كلاعبين الاندية والمنتخبات الوطنية .

##### المصادر العربية والاجنبية:

- 1- ابراهيم ، مروان عبد المجيد (1999) الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
- 2- التكريتي ، وديع ياسين والحجار ، ياسين طه محمد علي (1986) الاعداد البدني للنساء ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- 3- التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، حسن محمد (1999) التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية واستخدام الحاسوب ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- 4- حسين ، قاسم حسن (1998) علم التدريب الرياضي في الاعداد المختلفة ، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
- 5- روسان ، فاروق (1999) اساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، ط1، دار الفكر ، عمان ، الاردن.
- 6- الزبود ، نادر وعليان ، هاشم (1998) مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان.

- 7- سمارة ، عزيز واخران (1989) مبادئ القياس والتقويم في التربية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
- 8- الطالب ، نزار مجيد والسامرائي ، محمود (1981) مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- 9- الجوادي ، عبد الكريم قاسم غزال (1997) بناء بطارية اختبار للمهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- 10 مجيد ، ريسان خريبط (1988) التدريب الرياضي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- 11 مجيد ، ريسان خريبط (1989) موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضة ، مطابع التعليم العالي ، بغداد.