

تقنين برامج التدريب من خلال تقويم اداء اللاعبين مهاريا خلال الفترة الانتقالية

بحث وصفي

على اللاعبين المتقدمين لنادي نفط ميسان لكرة اليد للموسم ٢٠٠٨-٢٠٠٩م

أ.د. مجيد جاسب حسين أ.م.د. ماجد شندي والي م.م. محمد ماجد محمد صالح

الباب الاول

١-التعريف بالبحث

١-١- المقدمة وأهمية البحث

امتاز العصر الحديث بالتطورات العلمية والتقنية السريعة في مجالات الحياة العلمية كافة ومنها المجال الرياضي الذي يتطلب اجراء كثير من الدراسات والبحوث من اجل الوصول الى حل المشكلات التي ترافق الألعاب الرياضية التي تستوجب حلاً علمياً وعملياً لها .

وكرة اليد من الألعاب الفرقية التي تمتاز بالقوة والسرعة العالية والاثارة وهي قياساً بالألعاب الفرقية الأخرى استطاعت ان تجذب الانظار اليها بشكل كبير لشمولها على مفردات متعددة الجوانب التي تتصف فيما بينها بصلات متلاحمة مع العوامل النفسية والبدنية والمهارية والخططية التي تظهر مجال ومتعة اللعبة وهذا المزيج الرائع والاداء السريع هو الذي يثير اعجاب المتابعين والجمهور .

لذا فان تطور لعبة كرة اليد جاء نتيجة لمواكبة التطورات الحاصلة في ميادين الحياة كلها، فبدأ المهتمون باللعبة بتسخير الامكانيات والقدرات كلها من اجل الوصول الى المستوى العالي في الاداء وتحقيق افضل انجاز بالاعتماد على الدراسات والبحوث والافادة من العلوم الاخرى والتقصي والاحاطة بالجوانب التي تساعد على تطوير مستوى اللعبة واعداد اللاعبين من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية جميعها من دون اغفال أي جانب من جوانب اللعبة الاساسية لذا يتطلب ذلك بذل الجهود الحقيقية من قبل المدربين واللاعبين على حد سواء للوصول الى المستوى المطلوب باتباع الطرائق العلمية الحديثة ومن تلك الطرائق تقويم اداء اللاعبين والذي نقصد به ان نتتبع اداء كل لاعب على حدة خلال التدريب او المباراة . وذلك من خلال اداء المهارات الاساسية للعبة سواء الدفاعية او الهجومية . او من

خلال تنفيذه للجوانب او المهام الخططية ايضاً سواء الدفاعية او الهجومية او من خلال تتبع تنفيذ اللاعب كل هذه الجوانب او المهام مجتمعة.

لذا فإن عملية تقويم الاداء المهاري في هذا النوع من الرياضات يحظى باهمية كبيرة ، فهو بشكل عام يعد وسيلة فعالة في تحديد مدى فاعلية ونجاح المناهج المستخدمة في عمليات التدريب ، وان الوصول الى المستويات الرياضية العالية لكرة اليد يتطلب الحصول على المعلومات الكاملة والدقيقة حول اداء ونشاط اللاعبين في جميع حالات اللعب و الفترات سواء في ترتي الاعداد العام والخاص او فترة المنافسات او الفترة الانتقالية والذي يتم من خلالها البحث الدقيق لتقويم الاداء الفردي والفرقي والذي نعني به تتبع اداء الفريق كله خلال الفترة الانتقالية .

لذا تكمن اهمية البحث في ايجاد وسيلة فعالة لتقويم اداء لاعبي كرة اليد مهاريا خلال الفترة الانتقالية ، مما يعطينا وصفا شاملا لحالة اللاعبين التدريبية وقدرتهم على اداء واجباتهم المكلفين بها من النواحي الدفاعية والهجومية بما يخدم مصلحة الفريق .

١-٢- مشكلة البحث

ان عملية تقنين واعداد البرامج التدريبية تركز بصورة اساسية على عدة محاور ومنها عملية تقويم لاعبي كرة اليد مهاريا خلال الفترة الانتقالية توفر بالدرجة الاساس للمدرب معرفة تامة بمستوى كل لاعب من لاعبيه في الفريق خلال اشتراكه في المباراة وبشكل دقيق وتعطيه فكرة عن تشخيص نقاط القوة والضعف للفريق اجمالاً . لذا فإن التقويم يوفر لنا المتابعة العلمية للتعرف إلى مدى التطور والهبوط الحاصل في المستوى . وبعد اطلاع الباحثون على العديد من المصادر العلمية والدراسات ومتابعتهم لواقع اللعبة ولم يجد تقويم علمي يقيس اداء اللاعبين خلال الفترة الانتقالية ، وقياس ما يبذله اللاعب اثناء الاداء المهاري ، لذا ارتأى الباحثون دراسة تقويم اداء لاعبي كرة اليد مهاريا و توفير فرصة كبيرة للمدرب لاعداد البرامج التدريبية اللاحقة ، حيث يلاحظ ان المدربين يبدأون بالتدريب بدون معرفة مسبقة بحجم الانخفاض بالمستوى الحاصل للاعبين خلال الفترة الانتقالية هذه من ناحية ومن ناحية اخرى يوضح ذلك مدة الفترة الانتقالية للاعب على المدرب تحديدها للفريق لكي يبدأ مستقبلا بتدريبية لان اثر التدريب لم يتفق عليه احد فتاره نلاحظ بعض المدربين يذكرون بان اثر التدريب يخفف خلال (٣٠) يوم واخرون خلال (٤٥) يوم و اخرون خلال شهرين .

لذا فاننا نحاول بهذا البحث ان نوضح تتبعيا نسب التخلص من اثر التدريب خلال فترة خمسة اسابيع لكي نضع امام القائمين خطوط مستقبلية لبناء برامجهم التدريبية على وفق ذلك

١-٣-أهداف البحث

١- تقنين برامج التدريب من خلال التعرف على المستوى المهاري للاعبين كرة اليد خلال الفترة الانتقالية.

٢- التعرف على نسب فقدان اثر التدريب خلال الفترة الانتقالية تتبعيا

٣- المقارنة بين نسب الانخفاض خلال الفترة الانتقالية للمهارات قيد البحث

١-٤-مجالات البحث

١-٤-١ المجال البشري :-

اللاعبين المتقدمين لنادي نفط ميسان المشارك بدوري النخبة للموسم الرياضي

٢٠٠٨-٢٠٠٩

١-٤-٢ المجال الزمني :-

للفترة الزمنية من ٢٥/٩/٢٠١٠ ولغاية ٣٠/١٢/٢٠١٠

١-٤-٣ المجال المكاني : القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية - جامعة ميسان .

٢ - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة.

٢-١-الدراسات النظرية

٢-١-١ التقويم :-^(١)

أصبح التقويم وبرامجه في العصر الحديث ملازماً للعمليات التدريبية كلها حتى صار جزءاً لا يتجزأ من النظم التعليمية او التدريبية . فمند بداية القرن العشرين ظهر الاهتمام بعملية التقويم نتيجة لايمان المدربين بان أي تقدم لا يمكن إحرازه في المجال التدريبي دون الاستناد الى برنامج تقويمي للجهود التي بذلت لإنجاح العملية التدريبية. ويشير كارول ويز carol weiss . الى ان التقويم عملية تعتمد على المقارنة بين الواقع وما يجب ان يكون ،

(١) كمال الدين عبد الرحمن درويش(وآخرون) :- القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، مركز

وهو يستخدم الوسائل الممكنة كلها لجمع البيانات المطلوبة مثل :- المقابلات الشخصية و الاستفتاء و اختبارات المعلومات او القدرات و تحليل المحتوى .. الخ وان استخدام واحدة او اكثر من هذه الوسائل يتوقف على نوع المعلومات المطلوبة للرد على الاستفسارات المحددة التي وضعها القائم بالتقويم ، كذلك على نوع العنصر المراد قياسه ، وليس هناك وسيلة مثلى لجمع البيانات ، ولكن هناك وسائل متعددة تناسب كل نوع من الدراسة . وكما يذكر سكريفين Scriren هناك نوعان من التقويم وهما تقويم التكوين او البناء Formative والتقويم النهائي Summative Evaluation ، فتقويم التكوين يوضح معلومات تسهم في تطوير المنهج خلال مرحلة التنفيذ وهذه المعلومات تخدم القائمين بعملية بناء و تنفيذ البرنامج . اما التقويم النهائي فيتم عقب الانتهاء من البرنامج . اذ يقدم معلومات وإيضاحات حول مدى تحقيق البرنامج لاهدافه . وخاصة للمسؤولين الذين يقومون باختيار البرنامج والموافقة عليه بناءً على هذه المعلومات . وقد يكون عملية مساعدة لاتخاذ قرار ما لتحسين وتطوير البرنامج او الغائه او الاستمرار في تنفيذه .

٢-١-٢ أنواع التقويم :-^(٢)

أن عملية التقويم عملية شاملة تتناول نواحي متعددة من الشئ المقوم، وليس من الضروري ان تكون طرائق التقويم موضوعية خاضعة للقياس الموضوعي المباشر . بل ان التقويم يستخدم طرائق التقدير الموضوعية . كما يستخدم طرائق التقويم الذاتية ايضا . فكلاهما لازم وان كانت هناك محاولات لاستبعاد عيوب التقدير الذاتي قدر الامكان . وعلى ذلك يمكن ان نفرق بين نوعين من التقويم على اساس الطريقة الغالبة في جمع الملاحظات والبيانات الضرورية للقياس في التقويم .

.النوع الاول : تقويم ذاتي . اذ يلجأ المدرب الى وسائل او أدوات القياس الذاتية وحدها في عملية التقويم كما يحدث ذلك حين يعتمد التقويم على المقابلة الشخصية .

.النوع الاخر :تقويم موضوعي . اذ يعتمد اساساً على وسائل او أدوات القياس الموضوعية في جمع الملاحظات الكمية عن موضوع التقويم ، ولا يلجأ الى القياس الذاتي الا حين يستدعي الأمر .

٣-١-٢ عناصر عملية التقويم :-^(١)

(٢) كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون) ، المصدر السابق ، ص 19 .

(١) كمال الدين عبد الرحمن درويش . نفس المصدر ، ص ٢٠ .

عند تقويم أي برنامج تعليمي أو تدريبي مثلاً - أو أداء لاعب أو فريق تراعى عناصر عدة لضمان ممارسة التقويم بفاعلية . وقد حددت ثلاثة عناصر رئيسة للتقويم هي :-

- ١ - المعرفة التامة بالجوانب الفنية للشيء المطلوب تقويمه.
- ٢ - تحديد الهدف أو الاهداف من عملية التقويم .
- ٣ - القدرة على ممارسة عملية التقويم بما في ذلك وضع الاختصاصات وتوافر الامكانيات .

٢-١-٤ التقويم في التربية الرياضية :-

عرفه كل من محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان على انه (عملية تقدير شامل لكل قوى وطاقات الفرد)^(٢) ، وعرفه قاسم المندلاوي وآخرون بانه (عملية منظمة لها اسسها ومبادئها وطرقها وادواتها)^(٣).

في حين عرفه محمد صبحي حسانين بانه (الحكم على الاشياء او الافراد لظهار العيوب وطريقة هدف الفروض الاساسية التي على اساسها يتم تنظيم العمل وتطويره)^(٤). ويرى جابر عبد الحميد أن التقويم عبارة عن (التوصل الى اتخاذ قرارات خاصة بدقة البيانات وجودتها وصلاحياتها)^(٥).

ومن كل ماتقدم يرى الباحثان ان التقويم هو تقدير قيمة سواء أكان للأشخاص او للمواضيع واصدار احكام بغية التطوير نحو الافضل معتمدين في ذلك على القياس والتقويم . لذا تعد عملية التقويم من الامور المهمة والاساسية في المجال الرياضي وتطوير المستوى العام للاعب الرياضي ، من خلال معرفة التطور الحاصل في المستوى الرياضي للاعبين والفريق .

(وتعد الاختبارات والقياسات اداة مهمة من ادوات جمع البيانات او المعلومات للوقوف على حقيقة المستوى البدني والمهاري في مختلف الانشطة)^(٦).

(٢) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة :- دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 27 .

(٣) قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ١٩٨٩) ، ص 26.

(٤) محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس والتربية البدنية ، ج ١ ، ط ٢ ، القاهرة :- دار الفكر العربي ، 1995 ص 89.

(٥) قيس ناجي بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، جامعة بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1989 ص 29.

(٦) قاسم المندلاوي (وآخرون) : المصدر السابق ، ص 111.

اما التقويم في لعبة كرة اليد لا يخرج عن كونه تقديراً لاداء اللاعبين او الفريق واصدار حكم عليها في ضوء اعتبارات معينة ومحددة لمواصفات الاداء كما يتضمن التقويم مقدار ماحصله اللاعب ، وهذه الحصيلة تعبر عن التغيرات التي حدثت عن طريق ممارسة برنامج التعليم او التدريب ، كما يتضمن التقويم اصدار الحكم على البرامج والمناهج وطرائق واساليب التعليم والتدريب والامكانات وكل ما يتعلق بالمهارات الحركية والفنية وما يؤثر فيها . فالتقويم يتم على اساس نتائج الاختبارات والمقاييس كاحد الوسائل الموضوعية للتقويم .

٣-١-٥ الأداء المهاري

ان نجاح أي رياضي في أي نشاط يمارسه مرتبط ارتباطاً وثيقاً بأدائه المهاري الجيد فكلما ارتفع الاداء المهاري للمهارات الاساسية الخاصة باللعبة ارتفع المستوى العام للعبة . وكلما تمكن اللاعب من اداء اعماله المعقدة منها والبسيطة المطلوب تأديتها منه بدقة وسهولة اصبح لاعباً ذا اداء مهاري عالٍ .

وتناول مفهوم الاداء العديد من المختصين والباحثين . اذ عرفه فؤاد السامرائي :- انه (الحل الميكانيكي الامثل للمشكلة الحركية المطلوب القيام بها في افضل صورة للحصول على افضل النتائج)^(١).

وعرفه عصام عبد الخالق :- بالمهارة الحركية للنشاط الرياضي وهو الاداء الارادي الثابت للحركة الرياضية المتميز بالتحكم ودقة الاداء الحركي والاقتصاد بالجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لانجاز غاية محدودة النتائج^(٢).

ويرى ابو العلا احمد عبد الفتاح بانه قدرة اللاعب على التوافق بين مكونات السباق المختلفة وكيفية التركيز على المكونات الاولى والمركبات لكل من هذه العناصر . ويعد تحسين الاداء الفني من اهم العوامل المؤثرة في تطوير النتائج الرياضية^(٣) .

الباب الثالث

(١) فؤاد السامرائي: المبادئ الأساسية لكرة اليد: جامعة الموصل، دار الكتب لطباعة والنشر، ١٩٨٧، ص 475

(٢) عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي ، مصر :- دار المعارف ، 1987 ، ص 265 .

(٣) ابو العلا احمد عبد الفتاح . تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط١ ، مصر :- دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 55 .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملامته لطبيعة المشكلة المراد حلها .

٣-٢- عينة البحث

كثيرة هي أساليب وطرائق اختيار عينة البحث ، ولكن هناك أموراً من الواجب مراعاتها عند اختيار عينة البحث ، إذ يجب أن تمثل العينة المختارة المجتمع تمثيلاً صادقاً وحقيقياً حتى يتسنى للباحثون تعميم نتائج بحثهما فيما بعد على المجتمع الأصلي ، لذا قام الباحثون باختيار العينة بالطريقة العمدية والتي شملت (١٠) لاعبين من نادي نفط ميسان المتقدمين والمشاركين في دوري النخبة للمنطقة الجنوبية في لعبة كرة اليد للموسم الرياضي (٢٠٠٨-٢٠٠٩) .

٣-٣- وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة

استخدم الباحثون الوسائل المساعدة والأدوات المستخدمة الآتية :

- ١- المصادر العربية والأجنبية .
- ٢- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- ٣- فريق العمل المساعد (*)
- ٤- شريط قياس .
- ٥- كرات يد قانونية عدد (١٢) المانية المنشأ
- ٦- أشرطة لاصقه ملونه
- ٧- إصباغ ملونه
- ٨- طباشير ملون
- ٩- ساعة إيقاف عدد (٢) نوع كاسيو / ياباني المنشأ
- ١٠- صافره عدد (٢)
- ١١- جهاز حاسبة نوع (Pentium4) كوري المنشأ.

(*) ملحق رقم (١)

٣-٤- الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث

لقد تم التعرف على مستوى التغيرات الحاصلة بإجراء الاختبارات والقياسات التي هي قيد الدراسة وذلك باستخدام بعض الأجهزة والأدوات ، وهي كما يلي :

٣-٤-١- اختبار تحمل الأداء

اسم الاختبار : رمي الكرات (٦، ٨، ١٠) (٤) (٥)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل الأداء

الأدوات : ملعب كرة يد ، ١٠ كرات يد ، ساعة إيقاف .

طريقة الأداء : يقف اللاعب عند منتصف الملعب أي على بعد (٢٠ متر) من خط المرمى يوضع في هذا المكان (١٠) كرات . عند إعطاء إشارة البدء ينطلق اللاعب لخطف الكرة والتوجه بها عن طريق الطبطبة والركض نحو المرمى والقيام بالتصويب ثم الرجوع بأسرع ما يمكن ويكرر نفس العمل مع الكرات الباقية ويقوم حارس المرمى بحراسة المرمى لجميع اللاعبين .

التسجيل : يتم احتساب الزمن من لحظة التقاط أول كرة إلى نهاية التصويب لأخر كرة والعودة إلى خط البداية .

الشروط :

- ١- يخفض زمن اللاعب ثانيتين عند نجاحه في إحراز هدف في كل تصويبه .
- ٢- في حالة لمس اللاعب بخط المرمى لا يحتسب هدف وتضاف ثانيتين إلى الزمن الكلي .
- ٣- عدم تبديل حارس المرمى .
- ٤- يتم تسجيل زمن الاختبار عن طريق استمارة التسجيل

(*) .

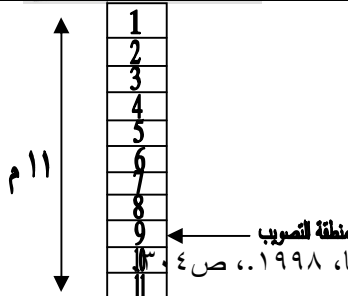
3	2	1
4	5	6
9	8	7

رمي كرة يد (١٢٣)

٣-٤-٢- اختبار دقة التصويب (٦)

اسم الاختبار : اختبار دقة التصويب .

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب في كرة اليد



(١) احمد عريبي واخرون: كرة اليد وعناصرها الأساسية، مالطا ، شركة ألجا ، ١٩٩٨ . ص ٤

(٢) ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي: كرة اليد . بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠١ . ص ٥٣٨ .

الشكل رقم (١)

(*) ملحق رقم (٢) .

(٣) احمد عريبي عودة . كرة اليد وعناصرها الأساسية ، بغداد ، دار السلام للطباعة ، الطبعة الثانية ،

٢٠٠٤ ، ص ٢٧٨-٢٧٩ .

مستوى السن والجنس : لاعبو كرة اليد للمتقدمين .

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة اليد + كرات عدد (١٠) + صافرة + هدف كرة يد + شريط

قياس + طباشير + مراقب .

طريقة الأداء :

رسم مرمى كرة يد على حائط إمامي على شكل قائمين وعارضة (٣×٢) متر بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملاصقاً لخط تلاقي الحائط وأرضية الملعب ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب في كرة اليد إلى تسع مستطيلات ويرسم خط على الأرض يبعد (٩) أمتار من هذا الشكل . يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة إن الذي تصيب كرتة المستطيلات (١،٣،٧،٩) التي تمثل زوايا المرمى الأربعة والتي تبلغ إبعادها (١٠٠×٦٠) سم ينال الدرجة النهائية وهي (٤) درجات . إما الذي تصيب كرتة المستطيلات (٢،٨) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ إبعادها (١٠٠×٦٠) سم ينال ثلاث درجات ، والذي تصيب كرتة المستطيلات (٤،٦) التي تمثل منطقة مدى ذراعيه حارس المرمى والتي إبعادها (١٠٠×٨٠) سم ينال درجتين ، والذي تصيب كرتة المستطيل المتوسط رقم (٥) والذي يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ إبعاده (١٠٠×٨٠) سم يستحق درجة واحدة وإذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال اللاعب صفراً ، الشكل رقم (٦) يوضح ذلك .

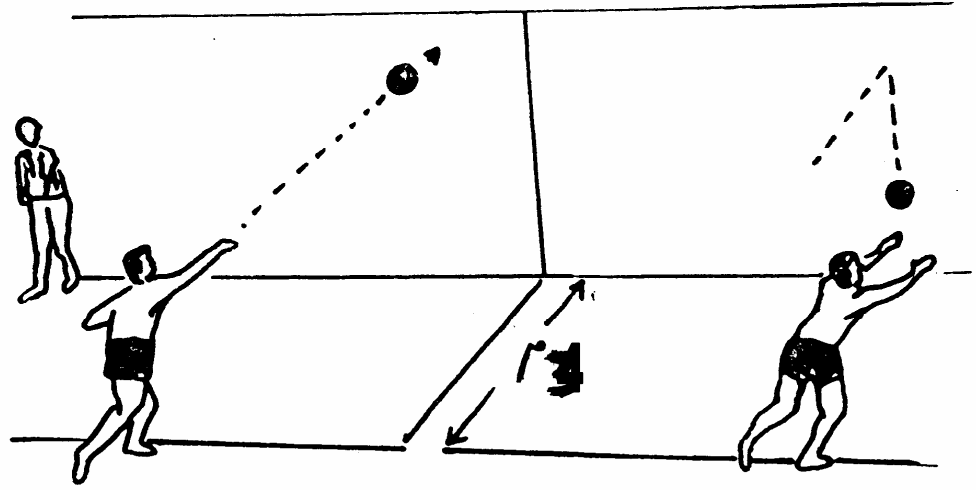
التسجيل:

- أ / ١- إذا أصابت الكرة الأرقام (١-٣-٧-٩) تعطى أربع درجات .
 - ٢- إذا أصابت الكرة الأرقام (٤-٦) تعطى ثلاث درجات .
 - ٣- إذا أصابت الكرة الأرقام (٢-٨) تعطى درجتان .
 - ٤- إذا أصابت الكرة الرقم (٥) تعطى درجة واحدة .
 - ٥- إذا خرجت الكرة خارج المرمى تعطى صفراً .
- ب / تعطى عشرة محاولات لكل أداء من الاداءات أعلاه الدرجة الكلية للاختبار (٦٠ درجة)

ج / يؤدي كل لاعب بعد إتمام الإحماء اللازم (١٥) محاولة وعلى ذلك تكون النهاية العظمى للاختبار .

د / الكرة التي تسقط على الخط المشترك بين جزئين تعتبر وكأنها سقطت على الجزء الأبعد .

هـ / يتم تسجيل درجات الاختبار عن طريق استمارة التسجيل (*) .



الشكل (2)

اختبار المناولة والاستلام على الحائط (٦٠ ثا)

٣-٤-٣ اختبار المناولة والاستلام على الحائط ٦٠ ثا^(٧)

- الهدف من الاختبار :- قياس التوافق وسرعة التمرير على الجدار .
- الأدوات والإمكانات :- حائط ، كرات ، ملعب ، ساعة إيقاف .
- وصف الأداء الشكل رقم (٢) :- يقف اللاعب على مسافة ٤م عن الحائط ويقوم بمناولة واستلام الكرة بقوة وبسرعة خلال ستين ثانية لأكثر تكرار .
- يحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (بحسب عدد مرات استلام الكرة)

إدارة الاختبار :-

(*) ملحق رقم (٣) .

(١) احمد عريبي عودة . كرة اليد وعناصرها الاساسية ، مصدر سبق ذكره ، ص ٢٨٤-٢٨٥ .

- مسجل :-يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج .
- محكم :- يقوم بحساب عدد المحاولات وملاحظة الأخطاء .
- حساب عدد المحاولات :- تسجل للمختبر عدد المحاولات مع الحائط خلال ستين ثانية .
- يعطى المختبر محاولتين وتحسب له نتيجة احسن محاولة.

٣ - ٥ - التجربة الاستطلاعية

- قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٣/١٠/٢٠٠٩ في الساعة (٣) مساء على (٧) من اللاعبين المتقدمين وعلى (٧) من اللاعبين الناشئين يمثلون نادي ميسان الرياضي وكان الهدف من التجربة .
- ١- التعرف على المستلزمات التنظيمية والإدارية لتنفيذ الاختبارات .
 - ٢- التعرف على مدى إمكانية تنفيذ الاختبارات من قبل عينة الدراسة .
 - ٣- التعرف على الزمن المستغرق لكل اختبار ولمجموع الاختبارات في اليوم الواحد .
 - ٤- معرفة إمكانية فريق العمل المساعد من ناحية الكفاءة والعدد .
 - ٥- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات وهي الصدق والثبات والموضوعية.
 - ٦- التأكد من كفاية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات .
- وقد أعيدت التجربة على اللاعبين المتقدمين بعد (٧) أيام لاستكمال احتساب الأسس العلمية للاختبارات .

٣ - ٦ - الأسس العلمية للاختبارات

لأجل الوصول إلى أدق النتائج ولأجل التأكد من صلاحية الاختبارات اوجب على الباحثون إخضاع الاختبارات إلى الأسس العلمية المتمثلة بالصدق والثبات والموضوعية ، فيذكر سامي محمد (الاختبارات وسيلة تساعد على تقييم الأداء ومقارنة مستوياته بأهدافه

الموضوعية، إذ يجب أن تتمتع بمعدلات عالية من الصدق والثبات والموضوعية^(٨)، لذا يجب أن يؤخذ في الاعتبار الثبات والصدق والموضوعية كأسس علمية للاختبار.

٣-٦-١ ثبات الاختبارات

الثبات هو (الاتساق في النتائج ويعتبر ثابتاً إذا حصلنا منه على نفس النتائج عند إعادة تطبيقه على نفس الأفراد وفي نفس الظروف)^(٩) وكما يؤكد نزار الطالب والسامرائي بأنه "من أهم الصفات التي يتصف بها الاختبار"^(١٠).

ومن أجل التحقق من ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث فقد قام الباحثون باستخدام طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) إذ تم تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (٧) لاعبين يمثلون نادي ميسان للدرجة الممتازة فئة المتقدمين بتاريخ ٢٣/١٠/٢٠٠٩ وقد قام الباحثان بإعادة الاختبار بعد (٧) أيام بتاريخ ٣٠/١٠/٢٠٠٩ وتم بعد ذلك معالجة البيانات إحصائياً حيث استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسن) وكما موضح بالجدول (١)

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ر) المحسوبة والجدولية للعينتين

في الاختبارات لأفراد وعينة لبحث

مستوى الدلالة	قيمة (ر) الجدولية	قيمة (ر) المحسوبة	الاختبار الثاني		الاختبار الاول		المعالجات الإحصائية الاختبارات
			ع-+	س-	ع-+	س-	
معنوي	٠,٦٦	٠,٨٠	٠,٤٤	٧,٣٨	٠,٣٢	٧,٤٢	اختبار تحمل الاداء
معنوي		٠,٨١	٤,٣٨٨	٣٠,٤٨٤	٥,١٤٤	٣٢,٩٦٩	اختبار دقة التصويب
معنوي		٠,٩١	٦,٢	١٠,٢	٥,٦	٩٨	اختبار المناولة والاستلام على

(١) سامي محمد: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط١، عمان، دار السيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠.

ص ٢٥٢.

(٢) ريسان خريبط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. ج١، جامعة البصرة، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩، ص ١٩.

(١٠) نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية: الموصول، دار الكتب للنشر، ١٩٨١، ص ١٣٤.

من خلال ملاحظة الجدول السابق تبين إن الاختبارات قد اكتسبت صفة الثبات والاستقرار حيث يعتبر الثبات شرطاً أساسياً من شروط الأسس العلمية ٠

٣-٦-٢ صدق الاختبار

يذكر مصطفى باهي عن رمزية الغريب الصدق بأنه (قدرة الاختبار على قياس وما وضع من اجله أو السمة المراد قياسها) (١١) ٠

لذا قام الباحثون باستخدام عدة أنواع من الصدق لإعطاء هذه الاختبارات صفة الشرعية في تطبيقها على عينة البحث وقد حصل الباحثون على الآتي :

٣-٦-٢-١ الصدق التمايزي

الصدق التمايزي هو (قدرة المقياس على التمييز بين مجموعتين متميزتين منطقياً بالنسبة للصفة المقاسة) (١٢) ، وعليه قام الباحثون بتطبيق الاختبارات على عينتين متساويتين بالعدد قوامها (٧) لاعبين العينة الأولى تمثل لاعبين متقدمين والعينة الثانية لاعبين شباب قام الباحث باختيارها بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي ميسان الرياضي وبعد الحصول على النتائج من هذه الاختبارات ومن اجل حساب الصدق التمايزي فقد تم معالجة نتائج هذه الاختبارات إحصائياً باستخدام اختبار (ت) وكما موضح بالجدول (٢) ٠

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للعينتين

في الاختبارات لافراد وعينة لبحث

مستوى الدلالة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) الحسوبة	عينة الشباب		عينة المتقدمين		المعاملات الاحصائية الاختبارات
			ع-+	س-	ع-+	س-	
معنوي		٦١,٠٥٢	٠,٨٠	٥,١٠	٠,٣٢	٧,٤٢	اختبار تحمل الاداء

(١) مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، الثبات، الصدق، الموضوعية المعايير ، ط١، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩، ص٢٢.

(٢) احمد سلمان عوده : القياس والتقويم في العملية التدريسية، الاردن ،دار الامل، ١٩٨٥، ص١٦٦.

معنوي	٢,١٧٩	٦,٣٢٤	٣,١١٣	٢١,٥١٥	٥,١٤٤	٣٢,٩٦٩	اختبار دقة التصويب
معنوي		١٢,٤٥٨	٦,٨	٦٤	٥,٦	٩٨	اختبار المناولة والاستلام على الحائط ٦٠ ثا

ومن خلال ملاحظة الجدول (٢) يلاحظ إن الاختبارات قد تمتعت بدرجة عالية من

الصدق حيث ظهرت فروق معنوية بين عينة المتقدمين وعينة الشباب .

٣-٦-٢-٢- الصدق الذاتي

يعرف الصدق الذاتي (بكونه صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي يقيس إلية صدق الاختبار وحيث إن ثبات الاختبار يعتمد على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار لهذا كانت الصلة قوية بين الثبات والذاتي) (١٣) .

لذلك فإن الصدق الذاتي للاختبار = معامل الثبات على إن يكون الثبات متخلصاً

بطريقة إعادة الاختبار والجدول (٣) يبين ذلك .

جدول (٣) يبين الصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة لإفراد عينة البحث

الصدق الذاتي	الوسائل الاحصائية الاختبارات
٠,٨٩	اختبار تحمل الاداء
٠,٩٠	اختبار دقة التصويب
٠,٩٥	اختبار المناولة والاستلام على الحائط ٦٠ ثا

٣-٦-٣- موضوعية الاختبارات:

(١) محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ج٢، ط٢، القاهرة، دار الفكر

العربي، ١٩٨٧، ص٣٥٧.

تعني الموضوعية (التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر من الباحث من أحكام)^(١٤). والاختبارات المستخدمة في البحث على درجة عالية من الموضوعية لأنها واضحة وسهلة الفهم من قبل أفراد العينة وبعيدة عن التقويم الذاتي حيث يتم التسجيل فيها باستخدام الزمن /ثا وبواسطة الحاسوب وهي (تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون .أن من أهم صفات الاختبار الجيد أن يكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي اعد أصلا لقياسها ان هناك فهما كاملا من جميع المفحوصين بما سيؤدونه وان يكون هناك تفسيراً واحدا للجميع وان لا تكون هناك فرصة لفهم معنى آخر غير المقصود منه)^(١٥)

٣-٧- التجربة الرئيسية للبحث

قام الباحثون بالتجربة الرئيسية بعد إن أكمل متطلبات البحث في تحديد أهم الاختبارات المستخدمة في البحث ومعرفة صلاحية الاختبارات وكذلك إخضاعها للمعاملات العلمية ومن ثم إجراء التجربة الاستطلاعية لضبط جميع العوامل والمتغيرات التي قد تؤثر على إجراء الاختبارات.

وقد استغرقت التجربة الرئيسية خمسة اسابيع للفترة من ١-١١-٢٠٠٩ ولغاية ٧-١٢-٢٠٠٩ في الساعة الثالثة مساء ، موزعة على خمسة مراحل حيث تؤدي الاختبارات الثلاث مرة واحدة كل اسبوع وبواقع خمسة اسابيع مع مراعات فترات الراحة بين اختبار واخر .

٣-٨- الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثون برنامج (SPSS - 16) لمعالجة بيانات البحث :

الباب الرابع

(١) مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية، ط١، مؤسسة الوارق للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٠، ص٤٤.

(٢) مروان عبد المجيد إبراهيم: الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، ١٩٩٩، ص١٥٣.

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض نتائج تحليل التباين لاختبار تحمل الاداء بين الاسبوع الخمسة

جدول (٤)

يبين نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحتسبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين القياسات لاختبار تحمل الاداء بين الاسبوع الخمسة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة ف المحتسبة	قيمة ف الجدولية	مستوى الدلالة
بين المجاميع	١,٣٢	٤	٠,٣٣	١٦,١٢٦	٢,٥٩	٠,٠٥
داخل المجاميع	٠,٩٢١	٤٥	٠,٠٢			
المجموع العام	٢,٢٤	٤٩				

يبين الجدول رقم (٤) ان مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (١,٣٢) وداخل المجاميع بلغ (٠,٩٢١) والمجموع العام بلغ (٢,٢٤) وان متوسط مربع الانحرافات كان بين المجاميع عند درجة حريه (٤) هو (٠,٣٣) وداخل المجاميع عند درجة حريه (٤٥) هو (٠,٠٢) وباستخراج قيمة ف المحتسبة (١٦,١٢٦) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٣,٤٨) مما يدل ان الفرق معنوي .

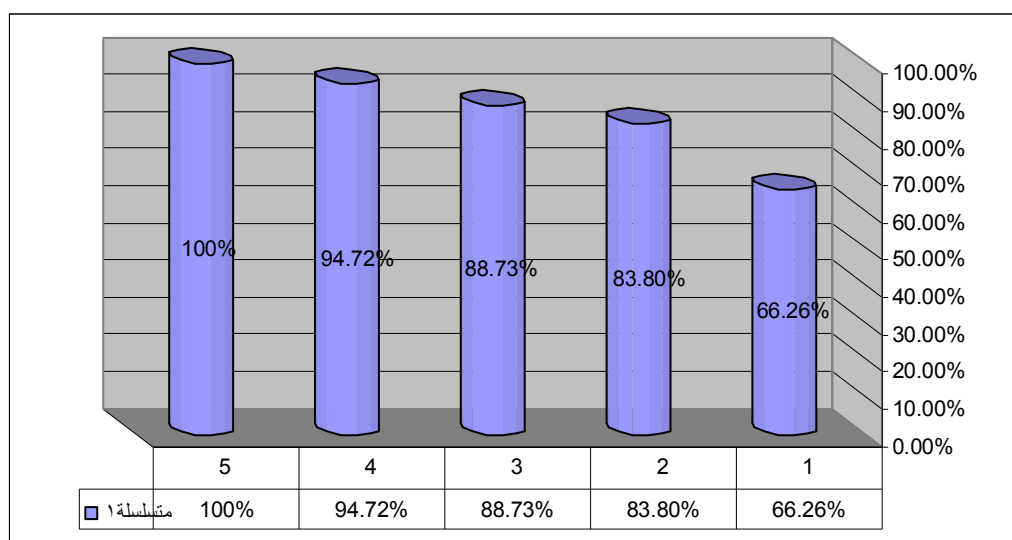
وبناء على ذلك وجب استخراج قيمة (LSD) اقل فرق معنوي فكانت (٠,٢١) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وبمقارنتها بقيم الفروق للاوساط الحسابية للاسبوع الخمسة وكما مبين بالجدول (٥)

جدول (٥)

يبين معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبار تحمل الاداء و للاسبوع الخمسة بقيمة اقل فرق معنوي (LSD) لمستوى الدلالة (٠,٠٥)

LSD	الفروق في الاوساط					الاسباع	متوسطاتها	
	الاسبوع الخامس ١,٤٠٢	الاسبوع الرابع ١,٣٢٨	الاسبوع الثالث ١,٢٤٤	الاسبوع الثاني ١,١٧٥	الاسبوع الأول ٠,٩٢٩			
٠,٢١	-٠,٤٧٣	-٠,٣٩٩	-٠,٣١٥	-٠,٢٤٦	-	الاسبوع الأول ٠,٩٢٩	الفروق في الأوساط	
	-٠,٢٢٧	-٠,١٥٣	-٠,٠٦٩	-	-	الاسبوع الثاني ١,١٧٥		
	-٠,١٥٨	-٠,٠٨٤	-	-	-	الاسبوع الثالث ١,٢٤٤		
	-٠,٠٧٤	-	-	-	-	الاسبوع الرابع ١,٣٢٨		
	-	-	-	-	-	الاسبوع الخامس ١,٤٠٢		

يبين جدول (٥) الخاص بنتائج اقل فرق معنوي LSD والتي دلت على فروق بمستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح الاسبوع الاول مقارنة بالاسبوع الثاني والثالث والرابع والخامس ولصالح الاسبوع الثاني مقارنة بالاسبوع الرابع والخامس ولصالح الاسبوع الثالث مقارنة بالاسبوع الخامس ٠ والشكل (٣) يوضح النسب المئوية لاختبار تحمل الاداء خلال الاسباع الخمسة



شكل (٣)

يوضح النسب المئوية لاختبار تحمل الاداء خلال الاسباع الخمسة

يوضح الشكل (٣) النسب المئوية لاختبار تحمل الاداء ، حيث ظهر تفوق الاسبوع الاولى بنسبة (٦٦,٢٦%) ، يليها الاسبوع الثاني بنسبة (٨٣,٨٠%) ، ثم الاسبوع الثالث بنسبة (٨٨,٧٣%) ، ثم الاسبوع الرابع بنسبة (٩٤,٧٢%) ، ثم الاسبوع الخامس بنسبة (١٠٠%) وهنا تكون النسبة الاقل هي الافضل لان اختبار تحمل الاداء يعتمد على الزمن أي ان النسب المئوية تكون عكسية .

٤-٢ عرض نتائج تحليل التباين لاختبار دقة التصويب بين الاسبوع الخمسة

جدول (٦)

يبين نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحتسبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين القياسات لاختبار دقة التصويب بين الاسبوع الخمسة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة ف المحتسبة	قيمة ف الجدولية	مستوى الدلالة
بين المجاميع	٣٣٢٣,٢	٤	٨٣٠,٨	٥٥,٠٧٧	٢,٥٩	٠,٠٥
داخل المجاميع	٦٧٨,٨	٤٥	١٥,٠٨٤			
المجموع العام	٤٠٠٢	٤٩				

يبين الجدول رقم (٦) ان مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (٣٣٢٣,٢) وداخل المجاميع بلغ (٦٧٨,٨) والمجموع العام بلغ (٤٠٠٢) وان متوسط مربع الانحرافات كان بين المجاميع عند درجة حريه (٤) هو (٨٣٠,٨) وداخل المجاميع عند درجة حريه (٤٥) هو (١٥,٠٨٤) وباستخراج قيمة ف المحتسبة (٥٥,٠٧٧) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٢,٥٩) مما يدل ان الفرق معنوي .

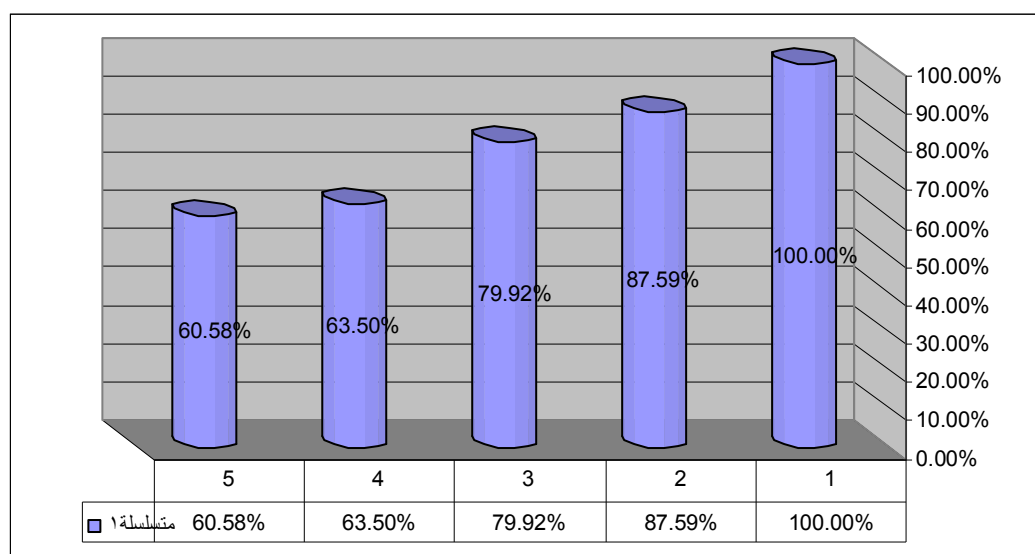
وبناء على ذلك وجب استخراج قيمة (LSD) اقل فرق معنوي فكانت (٣,٠٢) وبمقارنتها بقيم الفروق للوساط الحسابية للاسبوع الخمسة وكما مبين بالجدول (٧)

جدول (٧)

يبين معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبار تحمل الاداء و للاسابيع الخمسة
بقيمة اقل فرق معنوي (LSD) لمستوى الدلالة (٠,٠٥)

LSD	الفروق في الاوساط					الاسباع متوسطاتها	
٣,٠٢	الاسبوع الخامس ٣٣,٢	الاسبوع الرابع ٣٤,٨	الاسبوع الثالث ٤٣,٨	الاسبوع الثاني ٤٨,٤	الاسبوع الأول ٥٤,٨	الاسبوع الأول ٥٤,٨	الفروق في الاوساط
	٢١,٦	٢٠	١١	٦,٤	—	الاسبوع الثاني ٤٨,٤	
	١٥,٢	١٣,٦	٤,٦	—	—	الاسبوع الثالث ٤٣,٨	
	١٠,٦	٩	—	—	—	الاسبوع الرابع ٣٤,٨	
	١,٦	—	—	—	—	الاسبوع الخامس ٣٣,٢	
	—	—	—	—	—		

يبين جدول (٧) الخاص بنتائج اقل فرق معنوي LSD والتي دلت على فروق بمستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح الاسبوع الاول مقارنة بالاسبوع الثاني والثالث والرابع والخامس ولصالح الاسبوع الثاني مقارنة بالاسبوع الثالث والرابع والخامس ولصالح الاسبوع الثالث مقارنة بالاسبوع الرابع والخامس ٠ والشكل (٤) يوضح النسب المئوية لاختبار دقة التصويب خلال الاسباع الخمسة ٠



شكل (٤)

يوضح النسب المئوية لاختبار دقة التصويب خلال الاسبوع الخمسة

يوضح الشكل (٤) النسب المئوية لاختبار دقة التصويب ، حيث ظهر تفوق الاسبوع الاولى بنسبة (١٠٠%)، يليها الاسبوع الثاني بنسبة (٨٧،٥٩%)، ثم الاسبوع الثالث بنسبة (٧٩،٩٢%)، ثم الاسبوع الرابع بنسبة (٦٣،٥٠%) ، ثم الاسبوع الخامس بنسبة (٦٠،٥٨%)

٤-٣ عرض نتائج تحليل التباين لاختبار المناولة والاستلام على الحائط ٦٠ ثا بين الاسبوع الخمسة

جدول (٨)

يبين نتائج تحليل التباين وقيمة (ف) المحتسبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين القياسات لاختبار المناولة والاستلام على الحائط ٢٠ ثا بين الاسبوع الخمسة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط مربع الانحرافات	قيمة ف المحتسبة	قيمة ف الجدولية	مستوى الدلالة
بين المجاميع	٥٩٩،٤٨	٤	١٤٩،٢٨	٥٢،٢٨	٢،٥٩	٠،٠٥
داخل المجاميع	١٢٩	٤٥	٢،٨٦٧			
المجموع العام	٧٢٨،٤٨	٤٩				

يبين الجدول رقم (٨) ان مجموع المربعات بين المجاميع بلغ (٥٩٩،٤٨) وداخل المجاميع بلغ (١٢٩) والمجموع العام بلغ (٧٢٨،٤٨) وان متوسط مربع الانحرافات كان بين المجاميع عند درجة حريه (٤) هو (١٤٩،٢٨) وداخل المجاميع عند درجة حرية (٤٥) هو (٢،٨٦٧) وباستخراج قيمة ف المحتسبة (٥٢،٢٨) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٢،٥٩) مما يدل ان الفرق معنوي .

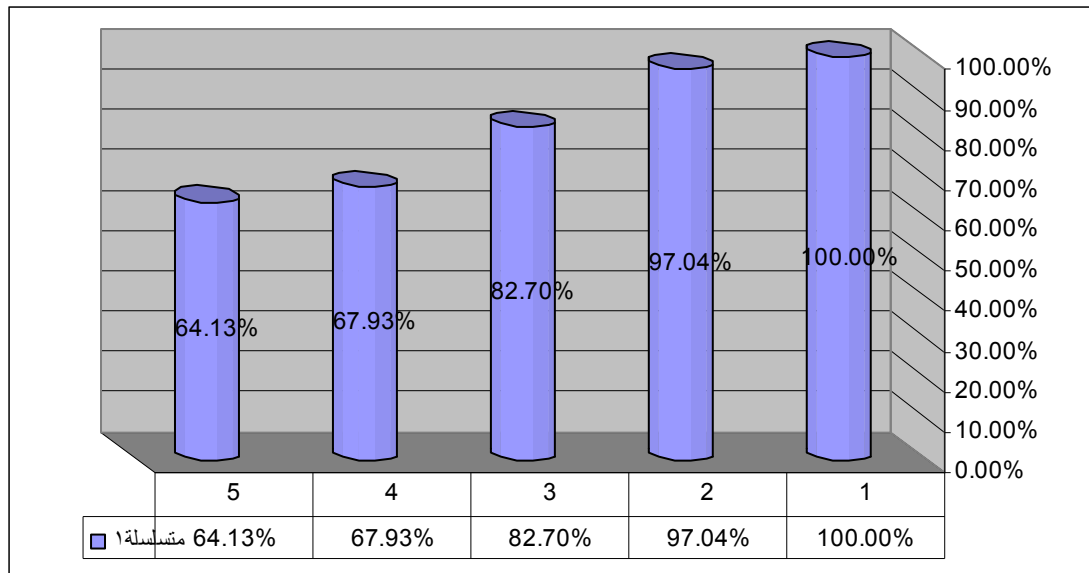
وبناء على ذلك وجب استخراج قيمة (LSD) اقل فرق معنوي فكانت (١،٥٤) وبمستوى دلالة (٠،٠٥) وبمقارنتها بقيم الفروق للاوساط الحسابية للاسابيع الخمسة وكما مبين بالجدول (٩)

جدول (٩)

يبين معنوية الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبار المناولة والاستلام على الحائط ٢٠
ثا و للاسابيع الخمسة بقيمة اقل فرق معنوي (LSD) لمستوى الدلالة (٠,٠٥)

LSD	الفروق في الاوساط					الاسابيع متوسطاتها	
	الاسبوع الخامس ١٥,٢	الاسبوع الرابع ١٦,١	الاسبوع الثالث ١٩,٦	الاسبوع الثاني ٢٣	الاسبوع الأول ٢٣,٧		
١,٥٤	٨,٥	٧,٦	٤,١	٠,٧	—	الاسبوع الأول ٢٣,٧	الفروق في الاوساط
	٧,٨	٦,٩	٣,٤	—	—	الاسبوع الثاني ٢٣	
	٤,٤	٣,٥	—	—	—	الاسبوع الثالث ١٩,٦	
	٠,٩	—	—	—	—	الاسبوع الرابع ١٦,١	
	—	—	—	—	—	الاسبوع الخامس ١٥,٢	

يبين جدول (٩) الخاص بنتائج اقل فرق معنوي LSD والتي دلت على فروق بمستوى
دلالة (٠,٠٥) لصالح الاسبوع الاول مقارنة بالاسبوع الثاني والثالث والرابع والخامس
ولصالح الاسبوع الثاني مقارنة بالاسبوع الثالث والرابع والخامس ولصالح الاسبوع الثالث
مقارنة بالاسبوع الرابع والخامس ولصالح الاسبوع الرابع مقارنة بالاسبوع الخامس ٠ والشكل
(٥) يوضح النسب المئوية لاختبار المناولة والاستلام على الحائط ٢٠ ثا خلال الاسابيع
الخمسة ٠



شكل (٥)

يوضح النسب المئوية لاختبار المناولة والاستلام على الحائط ٢٠ ثا خلال الاسبوع الخمسة
يوضح الشكل (٥) النسب المئوية لاختبار المناولة والاستلام على الحائط ٢٠ ثا ،
حيث ظهر تفوق الاسبوع الاول بنسبة (١٠٠%)، يليها الاسبوع الثاني بنسبة (٩٧،٠٤%)،
ثم الاسبوع الثالث بنسبة (٨٢،٧٠%)، ثم الاسبوع الرابع بنسبة (٦٧،٩٣%) ، ثم الاسبوع
الخامس بنسبة (٦٤،١٣%) .

٤-٤ - مناقشة نتائج الاختبارات خلال الاسبوع الخمسة

جدول (١٠)

يبين النسب المئوية للاختبارات قيد البحث و للاسبوع الخمسة

الأسبوع	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس
الاختبار	النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية	النسبة المئوية
اختبار تحمل الاداء	٦٦،٢٦%	٨٣،٨%	٨٨،٧٣%	٩٤،٧٢%	١٠٠%
اختبار دقة التصويب	١٠٠%	٨٧،٥٩%	٧٩،٩٢%	٦٢،٥٠%	٦٠،٥٨%
اختبار المناولة والاستلام على الحائط ٢٠ ثا	١٠٠%	٩٧،٠٤%	٨٢،٧٠%	٦٧،٩٣%	٦٤،١٣%

من خلال العرض السابق يتبين لنا ان جميع الاختبارات المستخدمة بالبحث تأثرت
وبنسب مختلفة خلال الاسبوع الخمسة (الفترة الانتقالية) .

حيث يكون اداء اللاعبين خلال الاسبوع الاول بأنجاز عالي ثم يبدأ بالهبوط خلال
الاسبوع اللاحقة ومن هنا نستنتج ان واقع الحياة على الإنسان الحركة والسكون، والجهد
والإثارة والتوتر من جانب والراحة من جانب آخر، وهذا الإيقاع الطبيعي الذي نعمل به خلال
الحياة التي نعيشها بصورة عامة وحياة الرياضي بصورة خاصة يفرض على أجهزة الجسم

نشاطاً خاصاً، يحدث في أثناء الجهد البدني، واثناء عودة الجسم إلى حاله الطبيعية قبل أداء هذا الجهد ورجوع الأجهزة الفسيولوجية للرياضي، وما حصل فيها من تغيرات إلى الحالة التي كان عليها قبل أداء الجهد، ونحن نعرف ان متطلبات الطاقة خلال الفترة الانتقالية بعد الخروج ومن الاداء القصوي للرياضي اثناء فترة المنافسات وما يترتب عليها من جهد عالي ومتواصل اذا هي من المسلمات اقل منها في اثناء مزاولة التمرين خلال فترات الاعداد العام والخاص، ولكن يبقى استهلاك الاوكسجين مرتفعاً حتى بعد الانقطاع عن مزاولة التمرين مدة معينة من الزمن، وخصوصا خلال الفترات الانتقالية حيث تعتمد على شدة الاختبار المنجز وعلى حجم أدائه، ونعني طول استمرار زمن الاختبار ، وهذا ما اكد عليه هاشم الكيلاني " أن كمية استهلاك الأوكسجين خلال الاستشفاء كبيرة بسبب استغلال ذلك الأوكسجين لإعادة توازن الطاقة على ما كانت عليه في الجسم قبل التمرين"(١٦).

حيث يرى الباحثون أن عملية تقويم الاداء المهاري لاي فعالية رياضية امر بالغ الاهمية وخصوصا خلال الفترات الانتقالية من اجل ان يكون مدرب الفريق على دراية تامة بمستوى الهبوط الحاصل لدى لاعبيه جراء فترة الانقطاع عن التدريب و يكون ذلك من خلال العمليات التي تحدث أثناء وقت الراحة خلال مدة زمنية محددة، وتعتمد على نوع التمرين وشدة حجمه، حيث تترتب بطريقة منظمة وصحيحة لاعادة البناء، والتخلص من المخلفات الناتجة عن آثار التمرينات الرياضية وإعادة تهيئتها بالعمل نفسه بحسبما هي عليه سابقاً لغرض تحقيق هدف الفترة الانتقالية.

وكذلك يجب تحديد الفترة الانتقالية حسب نوع اللعبة و حجم المنافسات لذا يجب على المدربين الاهتمام بجانب تحديد هذه الفترة و اعطاءها جانب من الاهمية من اجل ان يكونوا قد اطلعوا على تفاصيل العملية التدريبية قبل وبعد المنافسات الرياضية دون الانقطاع عن تقويم مستوى للاعبهم حتى اثناء الفترات الانتقالية .

وهذا ما اكد عليه عصام عبد الخالق 1999 (بأنها الفترة الانتقالية بين حملين متتالين او فترتين تدريبيتين وتهدف إلى العودة إلى الحالة الطبيعية للجسم وفيها تمارس غالبا بعض الأنشطة ذات الحمل الخفيف حتى تعمل على سرعة استعادة الشفاء دون إضافة تعب أو إجهاد ولهذه الفترة أهمية مماثلة لفترة التحميل ، إذ خلالها يتم تهيأ الأعضاء الداخلية وكذلك النواحي النفسية للعمل التالي ، لذا يجب عدم تركيز اهتمام المدربين والرياضيين على فترات التحميل

(١٦) هاشم عدنان الكيلاني؛ الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية، ط١: (الكويت، مكتبة الفلاح

فقط ولكن بخطط التدريب بتتابع فترات الراحة والحمل ويجب تقنين فترات الراحة النشطة بـ (خطـة التدريب) (١٧).

(ان خلال الفترات الانتقالية بين المواسـم الرياضية وقبل المنافـسة وبعدها وكذلك خلال المنافـسة وتعتمد عملية الاستشفاء علي تخطيط علمي مثلها في ذلك كعمليات التدريب المختلفة خلال الموسم الرياضي فبعد وضع خطة التدريب الموسمية أو الأسبوعية يقوم أخصائي الاستشفاء بوضع خطته التي يحدد من خلالها زمن الفترة الانتقالية بحيث تكون ملائمة مع خطة التدريب في أوقاتها واستخدام الوسائل المختلفة للاستشفاء) (١٨)

حيث يعزو الباحثون سبب وقوف النسب المؤية خلال الاسبوع الخامس تراوحت جميعها عند (٦٠%) فما فوق أي ان هبوط الاداء المهاري له حد معين ثم يحافظ على مستواه العام وهذا يرجع الى الية احتفاظ اللاعب بأهم المهارات الاساسية الخاصة بلعبة كرة اليد .
وان لتشابه المسارات الحركية بين المهارات أدى إلى خلق التوافقات العصبية العضلية والتي أدت إلى إتقان المهارة ورسوخها وبالتالي إلى تطورها إذ أن "استخدام التوافق الحركي لفترة طويلة وتكرار متواصل سيؤدي إلى التعود على إطار المسار الحركي والزمني والمثالي" (١) .

وبالإضافة إلى إتقان المهارات السابقة يساهم في زيادة التوافق العصبي العضلي ورسوخ المهارة وإتقانها ووصولها درجة التوافق الدقيق في الأداء إذ أن "استخدام التوافق الحركي لفترة طويلة وتكرار متواصل سيؤدي إلى التعود على اطر المسار الحركي و الزماني المثالي" (٢) .

الباب الخامس

(١٧) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات ، تطبيقات) ، ط ٩ ، الاسكندرية، 1999 ، ص54-55 .

(3) جامعة الملك سعود <http://faculty.ksu.edu.sa/74103/Publications/answer.aspx>

(1)Owen,Bandclavc,N,Beginnes.Guidetosorc Tanning and :Couning Pelher book Ltd , London,1975,P.13.

(٢) قاسم حسن حسين ؛ الفسولوجيا ومبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي : (الموصـل ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١) ص٤٧

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

- ١- أن أعلى مستوى للاداء المهاري كان في الاسبوع الاول من الفترة الانتقالية .
- ٢- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية لاختبار تحمل الاداء واختبار دقة التصويب و اختبار المناولة على الحائط بين الاسبوع الخمسة ولصالح الاسبوع الاول
- ٣- مستوى الهبوط بالاداء المهاري لدى اللاعبين بدأ بعد انتهاء الاسبوع الاول وفي جميع الاختبارات مهارية
- ٤- ثبات جميع مستويات الهبوط بالاداء المهاري عند مستوى (٦٠%) تقريبا
- ٥- ان الوقوف على نتائج الدراسة تعد محاولة تقويمية لاعادة النظر في الوسائل التدريبية المستخدمة واقتراح ادخال الاختبارات كوسيلة مساعدة في معرفة اداء المهارات خلال الفترات الانتقالية .

٥ - ٢ التوصيات

- ١- الاستمرار في بحوث تعنى بوسائل تقويمية جديدة ولمهارات والعباء اخرى.
- ٢- التركيز على استخدام مجال المهارات مع المجالات الاخرى وعدم الاقتصار على النواحي مهارية فقط.
- ٣- اجراء بحوث ميدانية في تطوير الاداء المهاري والدقة للمهارات الاساسية الاخرى بلعبة كرة اليد.
- ٤- على القائمين على العملية التدريبية معرفة مستويات الهبوط لدى للاعبين من اجل اعطاء منهاج تدريبي يتناسب ومستوى الهبوط الحاصل لدى اللاعبين
- ٥- ضرورة وضع مقياس عام ولكل فعالية رياضية حول اعلى مستوى يحتفظ به اللاعب وادنى مستوى له بالهبوط خلال الفترات الانتقالية من اجل ان يستفاد منه القائمين على العملية التدريبية في وضع برامجهم ومنهاجهم خلال فترات الاعداد

المصادر العربية والأجنبية

- * أبو العلا أحمد عبد الفتاح . تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط ١ ، مصر :- دار الفكر العربي ، 1994.
- * أحمد سلمان عوده : القياس والتقويم في العملية التدريسية، الأردن ، دار الامل، ١٩٨٥ .
- * أحمد عريبي عوده . التحليل والاختبار في كرة اليد ، الطبعة الأولى ، ٢٠٠٤
- * أحمد عريبي وآخرون: كرة اليد وعناصرها الأساسية، مالطا ، شركة ألجا، ١٩٩٨
- * أحمد عريبي عوده . كرة اليد وعناصرها الأساسية، بغداد ، دار السلام للطباعة، الطبعة الثانية ، ٢٠٠٤
- * ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. ج ١، جامعة البصرة، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٩
- * سامي محمد: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط ١، عمان، دار السيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠
- * ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي: كرة اليد . بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠١.
- * عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي ، مصر :- دار المعارف ، 1987
- * عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات ، تطبيقات) ، ط ٩ ، الاسكندرية، 1999
- * فؤاد السامرائي: المبادئ الأساسية لكرة اليد: جامعة الموصل، دار الكتب لطباعة والنشر، ١٩٨٧
- * قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل ، مطبعة التعليم العالي ١٩٨٩)
- * قيس ناجي-بسطويسى احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، جامعة بغداد ، مطابع التعليم العالي، 1989
-
- * قاسم حسن حسين ؛ الفسولوجيا ومبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي : الموصل ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١
- * كمال الدين عبد الرحمن درويش(وآخرون) :- القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة : ط ١ ، 2002 .
- * محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة :- دار الفكر العربي ، 2000
- * محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ج ٢، ط ٢، القاهرة ، دار الفكر العربي، ١٩٨٧
- * _____ : التقويم والقياس والتربية البدنية ، ج ١، ط ٢، القاهرة :- دار الفكر العربي، 1995
-
- * مروان عبد المجيد إبراهيم: الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط ١ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان، ١٩٩٩
- * _____ : أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، ط ١، مؤسسة الوارق للنشر والتوزيع، عمان، ٢٠٠٠
- * مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق الثبات، الصدق، الموضوعية المعايير ، ط ١، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩
- * هاشم عدنان الكيلاني؛ الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية، ط ١ : الكويت، مكتبة الفلاح ، ٢٠٠٠
- * نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية: الموصل، دار الكتب للنشر، ١٩٨١
- * <http://faculty.ksu.edu.sa/74103/Publications/answer.aspx>

ملحق (١)

فريق العمل المساعد الذي استعان به الباحثون في اجراء البحث

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١-	رياض صيهود هاشم	مدرس مساعد	كرة اليد	كلية التربية الرياضية/جامعة ميسان
٢-	مثنى ليث حاتم	مدرس مساعد	كرة قدم	كلية التربية الرياضية/جامعة ميسان
٣-	ماجد محمد مساعد	بكالوريوس	كرة اليد	كلية التربية الرياضية/جامعة ميسان
٤-	مناضل عادل حسين	بكالوريوس	-	مديرية تربية ميسان

ملحق (٢)

استمارة تسجيل اختبار تحمل الاداء

اسم الفريق :

اسم المدرب :

الوقت و التاريخ :

ت	اسم اللاعب	زمن الاختبار	عدد محاولات التهديف الناجحة	حالات الاخطاء ومس خط المرمى	الزمن النهائي للاختبار
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					

ملحق (٣)

استمارة تسجيل

اختبار دقة التصويب

اسم الفريق :

اسم المدرب :

الوقت والتاريخ :

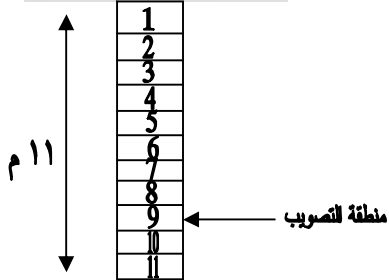
اسم اللاعب المنفذ للاختبار : العمر الطول

الوزن

ت	درجة دقة التصويب لكل محاولة
١	٤ ٣ ٢ ١ ٠
٢	٤ ٣ ٢ ١ ٠
٣	٤ ٣ ٢ ١ ٠
٤	٤ ٣ ٢ ١ ٠
٥	٤ ٣ ٢ ١ ٠
٦	٤ ٣ ٢ ١ ٠
٧	٤ ٣ ٢ ١ ٠
٨	٤ ٣ ٢ ١ ٠
٩	٤ ٣ ٢ ١ ٠
١٠	٤ ٣ ٢ ١ ٠

1	2	3
4	5	6
7	8	9

مرمى كرة يد (١٠٣) م



اسم حارس المرمى :

الملاحظات :

.....

١- الأرقام (١-٣-٧-٩) تعطى أربعة درجات .

٢- الأرقام (٢-٨) ثلاث درجات .

٣- الأرقام ((٦ - ٤) درجتان .

٤- الرقم (٥) درجة واحد .

٥- اذا خرجت الكرة أو ارتطمت بالعارضة تعطى درجة صفر .