

معايير اللياقة البدنية في مسابقات كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك



This work is licensed under a
Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0
International License.

عبد الرحمن جمال عبد الرحمن الجرايد

نشر إلكترونياً بتاريخ: ١ أبريل ٢٠٢٥ م

الملخص

الاختبارات في المستوى المنخفض بنسبة تقريبية ٢٥٪، وفي المستوى المتوسط بنسبة تقريبية ٤٠٪، وفي المستوى العالي بنسبة تقريبية ٣٥٪، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق إحصائية في عناصر اللياقة البدنية بين طلبة مساق تعليم كرة يد وتدريب كرة يد، ويوصي الباحث تطبيق معايير التي التوصل إليها بمنح الدرجات والارشاد والتوجيه وفي تقويم برامج مسابقات كرة اليد. الكلمات المفتاحية: المعايير، اللياقة البدنية، مسابقات كرة اليد.

Abstract

The study aimed to build standards and levels of physical fitness in handball courses for students of the Faculty of Physical Education at Yarmouk University, and the researcher used the descriptive approach in a constructivist way, and the sample was randomly selected amounting to (140) students from the handball education and

هدفت الدراسة الى بناء معايير ومستويات للياقة البدنية في مسابقات كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالصورة البنائية، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية بلغت (١٤٠) طالبا من طلبة مساق تعليم وتدريب كرة اليد، وطبقت عليهم اختبارات اللياقة البدنية، وحللت النتائج من خلال إدخال البيانات إلى الحاسب الألي ومعالجتها ببرنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وأسفرت النتائج أن اختبار عدو ٣٠ م جاء بمتوسط ٤,٧٥ ثانية، واختبار الوثب الطويل من الثبات بمتوسط ١٩٩ سم، واختبار ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل بمتوسط ١٣,٩٤ سم، واختبار الجلوس من الرقود لمدة ٣٠ ث بمتوسط ٢١,٨ تكرار، واختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل حتى نفاذ الجهد بمتوسط ٣٢,٠٩ تكرار، واختبار الجري المكوكي ١٠×٤ م بمتوسط ١١,٧٩ ثانية، وقد كان توزيع النتائج لكافة

Keywords: Standards, Physical Fitness, Handball Courses

*** المقدمة**

سيما أن التطورات الحاصلة في رياضة المنافسات تحدث تقدماً سريعاً على مستوى الإنجاز عند العديد من الرياضيين مما أثار العديد من المهتمين من خبراء ومدرسين وعلماء للبحث عن أفضل الطرق والوسائل من أجل مواكبة هذا التطور، فمنهم من حاول تطوير الأجهزة والأدوات المستخدمة في المنافسات والتدريب ومنهم من طور في أساليب وطرق التدريب المستخدمة.

وقد أشارت العديد من الدراسات كدراسة (٢٠٠٨)، (Martin et al.,) بأن أغلب الإنجازات التي تم تحقيقها في المجال الرياضي والحركي عموماً وفي كرة اليد خصوصاً كان بفضل البرامج العلمية والخطط المتنوعة القصيرة والمتوسطة والطويلة، وأن اللياقة البدنية تلعب دوراً مهماً في تحقيق التفوق والإنجاز في العديد من الألعاب الرياضية، وأن المواصفات البدنية والجسمية تعد من أفضل متطلبات النجاح والتفوق في الرياضة ويتفق حسانين (١٩٩٥) وعبد الحميد (١٩٩٤) على ضرورة استخدام المنهج العملي في بناء الاختبارات والقياسات للحكم على الموضوعات أو الأشخاص أو الظواهر، حيث تعتبر لعبة كرة اليد من أهم الألعاب الرياضية الجماعية في العالم والتي وجدت استحساناً وقبالاً شديداً عند كلا الجنسين، وكرة اليد رغم أنها تعتبر من الرياضات الحديثة استطاعت الوصول إلى مكان الصدارة مقارنة بالرياضات أخرى إضافة إلى انتشارها كنشاط رياضي ترويحي في أغلب دول العالم وجلبت جمهوراً كبيراً لما تتميز به من طابع جمالي عند أداء المهارات، وكذلك سرعة

training course, and fitness tests were applied to them. The results were analyzed by entering data into the computer and processing them with the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), and the results showed that the 30-meter sprint test came with an average of 4.75 seconds, the long jump test from stability with an average of 199 cm, and the torso flexion test in front of long sitting with an average of 13.94 cm, sitting test from lying down for 30 seconds with an average of 21.8 repetitions, test for bending the arms from inclined proneness with an average of 32.09 repetitions, and the shuttle run test 4 x 10m with an average of 11.79 seconds, and the distribution of results for all tests was in the low level by approximately 25%, and at the level The average is approximately 40%, and the high level is approximately 35%, and the results also showed that there are no statistical differences in the elements of physical fitness between students of the handball education course and handball training. I urge the application of the criteria reached in awarding grades, guidance and direction, and in evaluating handball courses programmes.

الأداء بين المدافعين والمهاجمين، وهذه العناية بكرة اليد أدى الى مفهوم أوسع و اشمل مما كانت عليه سابقا، فاصبح التدريب الرياضي (أي تحضير المهاري و النفسي و البدني و الخططي) مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية و علمية.

وفي العصر الحالي ازداد الاهتمام بالاختبارات والمقاييس وأصبحت من المواضيع التي تتطور بسرعة وقد استخدمت في المجال الرياضي لتنمية القدرات البدنية والمهارية والخططية من خلال وسائل القياس والتقييم، كما تعد في الوقت الحالي من المجالات الأساسية في العمل الرياضي وذلك من اجل ترسيخ مبادئ العمل العلمي المبرمج وتوسيع نشر المعارف الحديثة وفي التصنيف والتنبؤ والتشخيص وتحقيق العدالة بين الأفراد (الخزاعلة والعجمي، ٢٠١٧).

ويشير كل من الخزاعلة و العجمي (٢٠١٧) و باكير (٢٠١١) و عبداللطيف (٢٠٠٨) بأن المعايير احدى الوسائل الموضوعية التي يعتمد عليها في تقييم الافراد باعتبار ان الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات ليس لها أي مدلول او معنى الا من خلال تكوين و بناء مستويات معيارية ,ويعتبر هذا اجراء هام لتحقيق شروط التقييم المثالي.

وتحتاج كرة اليد ان يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية؛ لأنها تتصف بالتفاعل المستمر والأداء السريع والتنوع في مواقف الأداء الخططي و الفني في الملعب، ومن اجل الوصول إلى هذه الميزات لا بد من تطوير و تنمية الصفات البدنية للاعبين، حيث يمكن معرفه الأثر على مستوى الأداء الخططي والمهاري خاصة اثناء المباريات. (درويش ومرسي وأبو زيد، ٢٠٠٢).

ويرى كل من بورغيدة وخنوفي وشيلة (٢٠٢٠) أنه لا بد من الربط الحقيقي بين اللياقة البدنية والقدرات المهارية وعدم الفصل بينهما في أي مرحلة من مراحل الاعداد والمنافسات، ومن أهم العناصر التي تعطي اللاعب القابلية والاستعداد لمواجهة متطلبات اللعبة هي: عناصر تحمل القوة، وتحمل الدوري التنفسي، وتحمل السرعة، والمرونة، والرشاقة.

وتشير عمورة (٢٠١٧) بأن اختبارات اللياقة البدنية مهمة وضرورية للاعب وطلبة مسابقات كرة اليد قبل البدء ببرامج التدريب وبعده لتعطي مؤشراً على التحسين والتطوير من عدمه، وقد استخلص بأن أهم العناصر البدنية هي القوة القصوى للأطراف العليا، وتحمل العام، والقوة المميزة بالسرعة والتوافق، والسرعة الانتقالية، والرشاقة، والقوة الانفجارية للأطراف العليا.

ويرى الباحث أنه لا بد من الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية كأحد متطلبات لعبة كرة اليد التي تعمل على تطويرها وتحسينها، وتسير معها جنباً الى جنب، وخصوصاً في كليات التربية الرياضية وذلك عن طريق التقييم المستمر لهذه العناصر، واصدار الاحكام واتخاذ القرارات لدرجات الطلبة من بواسطة الدرجات المعيارية الحقيقية و تبنى على اساس علمي يستطيع الطالب والمدرس على حد سواء من معرفة مستوى القدرات البدنية للطلبة مقارنة مع مرجعية محددة له.

* أهمية الدراسة

من أجل تقييم مستوى اللياقة البدنية بالشكل المبني على الأسس العلمية الصحيحة والسليمة، وقد برزت أهمية هذه الدراسة في النقاط الآتية : -

١- بناء مستويات معيارية على أسس علمية لمستوى اللياقة البدنية للطلبة المسجلين لمسافات كرة اليد في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك لأغراض التقييم بطريقة موضوعية .

٢- تكمن أهمية الدراسة من خلال دور اللياقة البدنية في تطوير وتحسين فعالية كرة اليد بجانب المجالات المهارية والخططية.

٣- توضيح أهمية الاختبارات الرياضية في تقويم الطلبة وتعريفهم بالمهارات وذلك من خلال تقديم تغذية الراجعة لهم من أجل تطوير مهاراتهم الرياضية، وتحديد نقاط ضعفهم ونقاط القوة لديهم.

٤- تقديم المساعدة لمدرسي مسافات التربية الرياضية في كرة اليد بتبني اختبارات تقييمية قائمة على أسس ومعايير علمية تم انتاجها في هذه الدراسة.

٥- تكون دليل إرشادي لدى المدربين والخبراء ومدرسي كرة اليد في وضع البرامج والخطط ومحتويات المسابقات بما يتوافق مع قدراتهم البدنية؛ حيث تقدم الدراسة نتائج علمية وقاعدة بيانات عن مستوى اللياقة البدنية .

* مشكلة الدراسة

يعد تقييم مستوى الأداء عنصراً مهماً في العملية التعليمية والتدريبية لتطوير السمات والظواهر في المجال الرياضي؛ وذلك من خلال اتباع أسس علمية سليمة بوسائل علمية وموضوعية حيث أن عدم وجود مستويات ودرجات معيارية مقننة تعد إحدى المشكلات والتحديات التي تواجه كليات التربية الرياضية، ويعد مساق كرة اليد إحدى المسابقات الإلزامية ضمن خطة الدراسة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك الذي يتطلب من الطالب اتقان المهارات الأساسية للعبة

كرة اليد حتى يتمكن الطالب من تعليم او تدريب هذه المهارات في مجال عمله المستقبلي، ولقد أشار أبو زرع والخليق (٢٠١١) في دراستهما إلى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية يساهم في تعزيز إمكانية القدرة على تقييم مستوى الأداء.

حيث أن يوجد مجموعة كبيرة من المسابقات العملية للألعاب الفردية والجماعية ومن ضمنها مساق تعليم وتدريب كرة اليد والذي يهتم بالمهارات الأساسية والقدرات البدنية لطلبة المسابقات والمقدرة على التعرف على قدراتهم من جانب البدني والمهاري وذلك عن طريق الاختبارات الخاصة لعناصر اللياقة البدنية وتقييم بناء على مستويات معيارية من مدرسي مسابقات كرة اليد.

وكون الباحث إحدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك وحضوره المستمر والمتواصل لمساقات تعليم كرة اليد، قد لاحظ عدم إعطاء أولوية من قبل المدرسين لاختبارات اللياقة البدنية في تعليم كرة اليد ولقد لاحظ عدم وجود معايير للاختبارات البدنية في مسابقات كرة اليد التي تركز على أسس علمية خاصة بتقييم المستوى، مما يؤدي إلى عكس صورة غير صحيحة عن مستوياتهم وقد يشوب التقييم العشوائي للياقة البدنية الى عدم اعطاء الطلبة حقهم في هذا الجانب، مما دفع الباحث إلى محاولة تحديد مستويات معيارية مقننة كمحاولة منه في الإسهام بتفسير نتائج اختبارات اللياقة البدنية ووضع مستويات مختلفة لهم، نظراً لأن هذه المعايير تساعد على تقييم مدى حصول الطلبة على المعلومات التي يحتاجونها، وإيجاد مواطن القوة والضعف عندهم ، وايضا الكشف عن المواهب الرياضية ونستطيع إيجاد طرق العلاج وكذلك لاحظ

الباحث بأنه هناك هبوط في مستوى اللياقة البدنية عند طلبة كرة اليد بشكل عام وتبين أن هذا الهبوط خصوصاً أثناء أداء مهارات وخطط اللعبة في المسابقات ويعزو الباحث السبب بعدم الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية مما آثر الباحث إلى محاول تحديد مستويات معيارية مقننة كمحاولة منه في الإسهام بتفسير نتائج الطلبة كرة اليد وإيجاد مواطن القوة والضعف وتعمل على تطوير وتحسين من مستويات الطلبة من الناحية البدنية والمهارية .

* أهداف الدراسة

تحاول الدراسة التعرف إلى: -

١-قيم الدرجات لنتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات كرة اليد في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك.
٢-الفروق الإحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في نتائج اختبارات اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات كرة اليد بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تبعاً لمستوى المساق (تعليم كرة يد، تدريب كرة يد).

٣-الدرجات المئينية لنتائج عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات كرة اليد بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
٤-المستويات المعيارية لنتائج عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات كرة اليد بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

* تساؤلات الدراسة

١-ما قيم الدرجات لنتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات كرة اليد في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك؟
٢-هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ في نتائج اختبارات اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات

كرة اليد بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تبعاً لمستوى المساق (تعليم كرة يد، تدريب كرة يد)؟

٣-ما الدرجات المئينية لنتائج عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات كرة اليد بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

٤- ما المستويات المعيارية لنتائج عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات كرة اليد بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

* مصطلحات الدراسة الاجرائية

المعايير: الحكم على الدرجات الخام المتحصل عليها من اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بلعبة كرة اليد من خلال بيان الموقع النسبي لهذه الدرجات ضمن التسلسل المئني من صفر ولغاية مئة.

اللياقة البدنية: مجموعة من العناصر البدنية المرتبطة بلعبة كرة اليد والتي تشمل التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي والقوة القصوى والسرعة والرشاقة وغيرها من العناصر ذات الأهمية في اللعبة.

مسابقات كرة اليد: مجموعة من المحاضرات في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك والتي تتلقى تعليماً وتدريباً في مهارات وخطط لعبة كرة اليد وما يرتبط بها من مواصفات بدنية وجسمية ونفسية ومعرفية وغيرها من المواصفات.

* مجالات الدراسة

المجال المكاني: ساحات وملاعب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك بمحافظة اردن/ الأردن.

المجال الزمني: تم تطبيق اختبارات الدراسة من ٢٠٢١/١١/١ ولغاية ٢٠٢١/١١/٢٥ .

المجال البشري: الطلبة الذكور المسجلين في مسابقات تعليم و
تدريب كرة اليد بكلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك

* الدراسات السابقة

هناك العديد من الدراسات السابقة التي هدفت إلى
بناء مستويات معيارية للياقة البدنية على عينات مختلفة ومن كلا
الجنسين ومن مختلف الأعمار. وسيقوم الباحث فيما يلي
باستعراضها من حيث المشابهة وارتباطها بموضوع البحث.

وفي دراسة الشعلان والوديان (٢٠١٨) هدفت لبناء
درجات معيارية لبعض مهارات كرة اليد لطلبة كلية العلوم
الرياضية في جامعة مؤتة، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت
العينة (٢٥٢) طالب وطالبة، وتم استخدام اختبارات مهارية،
وتوصلت النتائج إلى بناء درجات مئينية لبعض مهارات كرة اليد
لطلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، واستخدام المسطرة
المدرجة (١٠-٠) درجات لنتائج الاختبارات.

وقامت القرالة (٢٠١٦) بدراسة هدفت إلى بناء
مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى
طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة مؤتة، وتم استخدام
المنهج الوصفي، وبلغت العينة (٢٣٨) طالبة، وأظهرت وجود
فروق احصائية في اختبارات اللياقة البدنية الجلوس من الرقود،
وثني الجذع من الجلوس الطويل، وجري ومشى (١٦٠٠م).

وهدف دراسة جاسم وآخرون (٢٠١٤) تقويم
مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية
الرياضية في جامعة بابل، تم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت
العينة (٣٠) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، وأسفرت

نتائج الدراسة لجميع الاختبارات بالمستوى المتوسط عدا اختبار
الوثب من الثبات الذي حقق المستوى الجيد في اللياقة البدنية.

وقام ابو شهاب (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى بناء
مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة كرة
القدم تخصص في جامعة مؤتة، تم استخدام المنهج الوصفي،
وبلغت العينة (٨٤) طالبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وطبقت
(٧) اختبارات: الرشاقة، والمرونة، والتحمل الدوري التنفسي
، والتوافق، ودقة القدم، السرعة الانتقالية، والقوة المميزة بسرعة
الرجلين، وتم بناء مسطرة متدرجة مرجعية من ١٠ درجات .

وقام منسي (٢٠١٣) بدراسة هدفت إلى بناء
مستويات معيارية لبعض العناصر المهارية و البدنية والقياسات
الجسمية للاعبات مراكز الأمامية سمية للواعدين لكرة اليد في
الأردن. وبلغت العينة (١٦١) طالبة أختيرن بطريقة عمدية،
وطبقت (٤) اختبارات العدو لمسافة ٣٠ متر، الوثب للأمام من
الثبات، رمي الكرة لأبعد مسافة، ثني الجذع للأمام من الجلوس
الطويل، والقياسات الجسمية ممثلة في الطول والوزن واتساع
الكف واتساع الذراعين، وتوصلت النتائج إلى بناء مستويات
معيارية للقدرات البدنية والجسمية لواعدات كرة اليد في الأردن.
اجرى منسي وآخرون (٢٠١٣) دراسة لبناء

مستويات معيارية لاختبارات قدرات بدنية ومهارية وجسمية
للاعبي مراكز الواعدين بكرة اليد في الأردن، وبلغت العينة
(١٥٢) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وطبقت (٤)
اختبارات بدنية: السرعة (العدو لمسافة ٣٠م، القوة الانفجارية
للرجلين (الوثب للأمام من الثبات) القوة الانفجارية
للذراعين(رمي الكرة) والمرونة (ثني الجذع للأمام من الجلوس

الطول و اختبارين مهاريين هما توافق التمرير والاستقبال و التنطيط من الجري المتعرج، بالإضافة على القياسات الجسمية: الطول والوزن واتساع الكف واتساع الذراعين. وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى قدرات البدنية والقياسات الجسمية، وكذلك توصلت إلى بناء مستويات معيارية للقدرات البدنية والقياسات الجسمية لواعدي كرة اليد في الأردن.

وأجرى باكير دراسة (٢٠١١) هدفت إلى التعرف على بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبات والمُسجلين في مساق الإعداد البدني في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في الأعوام (٢٠٠٥) ولغاية (٢٠٠٨)، وتم استخدام المنهج الوصفي وبلغت العينة (٧٠) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية، اختيرت بالطريقة العشوائية، وطبقت (٨) اختبارات بدنية: التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي، الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين، واختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل) والمرونة والرشاقة والقوة الانفجارية، وأسفرت نتائج الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للطلبات في مادة الإعداد البدني.

وفي دراسة عكور (٢٠١١) هدفت إلى بناء مستويات مئينية للاختبارات المهارية بالكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، واستخدم المنهج الوصفي، وبلغت العينة (٣٤) طالبة، وتم تنفيذ بطارية تكونت من ست اختبارات وهي الاستقبال، الدفاع عن الملعب، الأرسال، الأعداد، حائط الصد، الضرب الساق، وتم بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى الأداء المهاري في لعبة الكرة الطائرة.

وهدف دراسة خصاونة، أمان وآخرون (٢٠٠٩) بعنوان تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك وهدفت الدراسة إلى تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية لدى طلبة كلية التربية الرياضية اذا استخدم الباحث المنهج الوصفي لكونه المنهج الملائم لطبيعة الدراسة وكانت العينة طلاب كلية التربية الرياضية المسجلين في مادة الاعداد البدني للعام ٢٠٠٥/٢٠٠٦ م والبالغ عددهم (١٥٢) طالبا ومنهم (٧٨) طالبة والباقي من الذكور. وتم تطبيق الاختبار بطارية الاختبار المستخدمة والمعتمدة من الكلية لاختبار الطلبة والمكونة من (٧) وحدات نقيس ستة عناصر اساسية هي (السرعة، التحمل، القدرة، الرشاقة، المرونة، التحمل العضلي) واوصى الباحث باعتماد هذه المستويات في عملية اختبار وانتقاء الطلبة بطريقة الموضوعية

وأجرى غزال (٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى تصميم بطارية اختبار لمهارات الهجوم بكرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، واستخدم المنهج الوصفي، وبلغت العينة (١٣٠) طالباً، تم تطبيق ٣٢ اختبار لقياس المهارات الهجومية بداية التجريب، ثم رشحت واستخلصت (٦) مهارات وهي التصويب القريب والبعيد، والتمريرة الطويلة و القصيرة و التنطيط . وارتباط الرشاقة بالتنطيط .

أما دراسة الرحاحلة (٢٠٠٦) هدفت إلى معرفة مستوى اللياقة البدنية من خلال بناء معايير لعناصر اللياقة البدنية لطلبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية، وتم استخدام المنهج الوصفي، وبلغت العينة (٦٥) طالبة، وتم تطبيق (٥) اختبارات بدنية ممثلة في التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة

، المرونة، السرعة ، التحمل العضلي، وقد بينت النتائج بوجود مستويات مقبولة في عناصر اللياقة البدنية، بينما هناك انخفاض في عنصر التحمل العضلي والمرونة.

* الدراسات الاجنبية

وقام كل من زابارتيديس، فاريلتريس، جوفالي وكوروروس (Zapartidis, Vareltzis, Gouvali & Kororos, 2009) بدراسة هدفت مقارنة اللياقة البدنية والخصائص البشرية ما بين اللاعبين المختارين للمنتخب اليوناني الوطني (SP) وبين مجموعة من اللاعبين لم يتم اختيارهم (NSP). تكونت عينة الدراسة من (١٦١) من لاعبي كرة اليد الشباب، أظهرت النتائج أن لاعبي (SP) الذكور كانوا أسرع في تمرير الكرة، وقفزهم أطول، وأسرع في سباق ٣٠ م مقارنة مع لاعبي (NSP)، بينما قدمت لاعبات (SP) قيماً أعلى فقط في سرعة الكرة والقفز الطويل. وفيما يتعلق بالخصائص البشرية ذو الصلة بالموقع كان لاعبي (الظهر) (SP) الذكور أطول ويمتلكون أذرع أكبر. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائية في طول القامة وانتشار اليد وامتداد الذراع وسرعة الكرة ولصالح لاعبي (SP) الذكور. وكشفت النتائج ان لاعبات (SP) الإناث أطول قامة، وامتداد الذراع. بالنسبة للموقع الاجنحة.

* التعليق على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة لاحظ الباحث انه بعض الدراسات تناولت الاختبارات البدنية والمهارية لكن لا يوجد أي دراسة بعنوان معايير اللياقة البدنية في مسابقات كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية ، حيث تناولت

الدراسات السابقة متغيرات مرتبطة بالقدرات البدنية والمهارية في ألعاب رياضية أخرى وتبين من خلال عرض الدراسات السابقة ، بأنها تنوعت في اهدافها ومواضيعها والفئات المستهدفة والاساليب المستخدمة في جميع البيانات، وبعد القاء النظرة على الدراسات السابقة ، يرى الباحث ان الدراسة تتميز من غيرها من الدراسات السابقة في إيجاد درجات مئينيه ومعايير اللياقة البدنية في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك

* الطريقة والاجراءات

قام الباحث بعرض منطقي لطريقة واجراءات الدراسة الحالية مبينا فيها المنهج والمجتمع والعينة وادوات الدراسة واختباراتها والتحقق من شروطها العلمية وغيرها من الاجراءات المهمة في الدراسة وعلى النحو الآتي :-

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب البنائي الكيفي لملائمته طبيعة و اغراض الدراسة التي تهدف الى بناء معايير لبعض اختبارات اللياقة البدنية بمساقات تعليم و تدريب كرة اليد

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة الذكور المسجلين لمساقات كرة اليد لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك في الفصل الدراسي الاول من عام (٢٠٢١ - ٢٠٢٢) والبالغ عددهم ٣٤٩ طالباً، توزعوا ما بين (١٨٨) طالباً في مساق تعليم كرة يد، و(١٦١) طالباً في مساق تدريب كرة يد.

عينة الدراسة: بلغت عينة الدراسة من (40١) طالباً تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية بنسبة ٤٠,١١٪ من مجتمع الذكور الكلي في مسابقات كرة اليد، حيث توزعت العينة ما بين تعليم كرة يد بواقع (٦٠) طالباً بنسبة (٤٢,٩٪) من مجموع

العينة الكلية وبنسبة (٣١,٩٪) من طبقة مجتمع مساق تعليم كرة اليد، بينما بلغت عينة تدريب كرة اليد (٨٠) طالباً بنسبة بنسبة (٥٧,١٪) من مجموع العينة الكلية وبنسبة (٤٩,٦٩٪) من مجتمع طبقة مساق تدريب كرة اليد، والجدول (١) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة:

جدول (١) وصف أفراد عينة الدراسة

متغير المسافات	عدد المجتمع	عدد العينة	نسبة العينة من العينة الكلية	نسبة العينة من طبقة المجتمع
تعليم كرة يد	١٨٨	٦٠	42.9%	31.91%
تدريب كرة يد	١٦١	0٨	57.1%	49.69%
المجموع الكلي	٣٤٩	40١	100%	40.11%

تجانس العينة: قام الباحث بإيجاد تجانس العينة من حيث الطول و الكتلة والعمر من خلال المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء كما في الجدول (٢) .

جدول (٢) تجانس عينة الدراسة من حيث الطول والكتلة ومؤشر

كتلة الجسم

المتغير	مستوى المساق	القيمة الدنيا	القيمة العليا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	تعليم كرة اليد	١.60	١.86	١.74	٠.07	-0.16
	تدريب كرة اليد	١.63	١.90	١.74	٠.06	-0.63
	الكلي	١.60	١.90	١.74	٠.07	-0.26
الكتلة	تعليم كرة اليد	53.00	90.00	70.93	9.57	-0.09
	تدريب كرة اليد	50.00	97.00	71.56	9.58	-0.01
	الكلي	50.00	97.00	71.29	9.55	-0.04
مؤشر كتلة الجسم	تعليم كرة اليد	١.676	١.308	١.234	٣.65	-0.20
	تدريب كرة اليد	١.385	١.325	١.237	٣.64	-0.17
	الكلي	١.385	١.325	١.236	٣.64	-0.01

نلاحظ من خلال جدول (٢) ما يلي: -

١- متوسط أطوال عينة الدراسة من طلبة مساق تعليم كرة اليد تراوحت ما بين (١,٦٠-١,٨٦) م، فبلغ المتوسط الحسابي (١,٧٤±٠,٠٧) م، وبلغ معامل الالتواء (٠,١٦-)، كما تراوحت أطوال عينة الدراسة من طلبة مساق تدريب كرة اليد ما بين (١,٦٣-١,٩٠) م، فبلغ المتوسط الحسابي (١,٧٤±٠,٠٦) م، وبلغ معامل الالتواء (٠,٦٣-)، حيث تراوحت أطوال عينة الدراسة الكلية تراوحت ما بين (١,٦٠-١,٩٠) م، فبلغ المتوسط الحسابي (١,٧٤±٠,٠٧) م، وبلغ معامل الالتواء (٠,٢٦-)، وجميع قيم معاملات الالتواء تقع ضمن (٣±) مما يدل على تجانس قياس الطول لدى أفراد عينة الدراسة.

٢- متوسط كتلة عينة الدراسة من طلبة مساق تعليم كرة اليد تراوحت بين (٥٣,٠٠-٩٠,٠٠) كغم، بمتوسط حسابي بلغ (٩,٥٧±٧٠,٩٣) كغم، وبمعامل التواء (٠,٠٩-)، كما تراوحت أوزان عينة الدراسة من طلبة مساق تدريب كرة اليد بين (٥٠,٠٠-٩٧,٠٠) كغم، بمتوسط حسابي بلغ (٩,٥٨±٧١,٥٦) كغم، وبمعامل التواء (٠,٠١-)، حيث تراوحت أوزان عينة الدراسة الكلية بين (٥٠,٠٠-٩٧,٠٠) كغم، بمتوسط حسابي بلغ (٩,٥٥±٧١,٢٩) كغم، وبمعامل التواء (٠,٠٤-)، وجميع قيم معاملات الالتواء تقع ضمن (٣±) مما يدل على تجانس قياس الوزن لدى أفراد عينة الدراسة.

٣- متوسط قيم مؤشر كتلة الجسم لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة مساق تعليم كرة اليد تراوحت بين (١٦,٧٦-٣٠,٨١) كغم/م^٢، فبلغ المتوسط الحسابي (٣,٦٥±٢٣,٤٦) كغم/م^٢، وبمعامل التواء (٠,٢٠-)، وتراوحت قيم مؤشر كتلة الجسم لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة مساق تدريب كرة اليد بين

* آلية اختيار الاختبارات

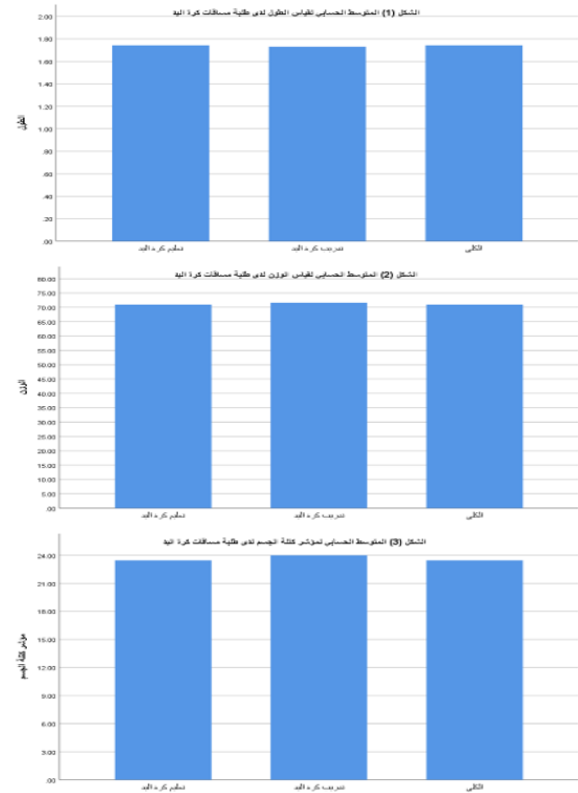
تم اختيار مجموعة من الاختبارات البدنية المرتبطة بلعبة كرة اليد وكان الاختيار بالصورة الأولى على (١١) اختبار بدني - كما في ملحق (٢)، ثم مررت هذه الاختبارات على الشروط العلمية واستخلصت (٦) الاختبارات بالصورة النهائية كما في ملحق رقم (٣).

* صدق الاختبار

تم اعتماد طريقتي الصدق بتحليل المحتوى وصدق المحكمين وعلى النحو الآتي: -

صدق تحليل المحتوى: وقد تم ذلك من خلال الاطلاع على مجموعة من الدراسات السابقة لكل من: باكير ٢٠١١، منسي ٢٠١٣، جاسم و اخرون ٢٠١٤، غزال ٢٠٠٧، ابو شهاب ٢٠١٤، الرحاحلة ٢٠٠٦، العكور ٢٠١١، الشعلان و الوديان ٢٠١٨، القرالة ٢٠١٦، الخصاونة ٢٠٠٩، Massuca, Branco, Miarka, & Fragoso, 2015, Belka, Hulka, Šafar, Weisser & Mikova, 2020 Zapartidis, Vareltzis, Michalsik, Gouvali & Kororos, 2009, Madsen & Aagaard, 2015 (Magnúsdóttir, 2019)، بهدف تحديد الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية في كرة اليد حيث تم الاتفاق على ستة اختبارات من أصل احدى عشرة اختبار في لعبة كرة اليد وبعد تحديد هذه الاختبارات قام الباحث في عرضها على المحكمين ملحق رقم (١) كما طلب من المحكمين الخبراء إضافة أي ملاحظات على الاختبارات الموضوعية وبعد الحصول على

(١٣,٨٥-٣٢,٥٦) كغم/م^٢، فبلغ المتوسط الحسابي (٣,٦٤±٢٣,٧٧) كغم/م^٢، وبمعامل التواء (-٠,١٧)، حيث تراوحت قيم مؤشر كتلة الجسم لعينة الدراسة الكلي بين (١٣,٨٥-٣٢,٥٦) كغم/م^٢، فبلغ المتوسط الحسابي (٣,٦٤±٢٣,٦٤) كغم/م^٢، وبمعامل التواء (-٠,٠١)، وجميع قيم معاملات الالتواء تقع ضمن (٣±) مما يدل على تجانس قياس مؤشر كتلة الجسم لدى أفراد عينة الدراسة. والاشكال البيانية التالية توضح التوزيع التكراري لعينة الدراسة (١+٢+٣)



* ادوات الدراسة

قلم، صافرة، اقماع، صندوق مرونة، شريط قياس، شريط لاصق، ساعة توقيت، ملعب كرة يد، ميزان، استمارات تسجيل.

* ثبات الاختبارات

قام الباحث بحساب معامل الثبات عن طريق الاختبار وإعادة (Test Re-test) لجميع مفردات اختبارات اللياقة البدنية بفارق زمني (١٠) أيام على عينة استطلاعية بلغت (٢٠) طالباً وطالبة، وكانت النتائج كما في الجدول (٣):

الجدول (٣) معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين لبطارية اختبار

ميونخ للياقة البدنية

الاختبارات	العدد	فترة التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الثبات	مستوى الدلالة
عدو ٣٠ متر	٢٠	الأول	5.04	.67٠	.67٠	.006٠
	٢٠	الثاني	5.16	.71٠		
الوثب الطويل من الثبات	٢٠	الأول	203	.63٠	.76٠	.003٠
	٢٠	الثاني	201	.57٠		
ثني الجذع من الجلوس الطويل	٢٠	الأول	4.2١	.2١	.81٠	.001٠
	٢٠	الثاني	5١	.98٠		
الجلوس من الرقود (٣٠ ثانية)	٢٠	الأول	24.4	.77٠	.83٠	.000٠
	٢٠	الثاني	24.1	.79٠		
ثني الذراعين من الانبطاح المائل حتى نفاذ الجهد	٢٠	الأول	31.6	.81٠	.77٠	.002٠
	٢٠	الثاني	30.8	.74٠		
الجري الارتدادي (١٠*٤)	٢٠	الأول	2.15١	.85٠	.82٠	.000٠
	٢٠	الثاني	2.27١	.81٠		

* دالة عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$.

يتبين من الجدول (٣) أن جميع قيم نتائج مفردات اختبارات اللياقة البدنية المطبقة على العينة الاستطلاعية بواقع (٢٠) طالب قد ظهرت بمعاملات ثبات عالية بين التطبيقين وظهور الدلالة عند مستوى $(\alpha \leq 0.05)$ مما يدل على صلاحية الاختبار من حيث الثبات وقد تراوحت ما بين (٠,٦٧ - ٠,٨٣) وهي معاملات مقبولة لغرض الدراسة الحالية.

الدراسة الاستطلاعية: أجرى الباحث دراسة استطلاعية على (٢٠) طالباً من جامعة اليرموك في كلية التربية الرياضية لطلاب

ردود الخبراء، قام الباحث بجمع ملاحظات المحكمين لتحديد القياس الافضل من قياسات التجانس، واختيار اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بلعبة كرة اليد حيث تم التوصل الى ستة اختبارات كما في ملحق (٣)

صدق المحكمين: اعتمد الباحث على صدق المحكمين للاختبارات من خلال عرض الاختبارات على خمسة من أصحاب الخبرة والمؤهل العلمي والتخصص بموضوع الدراسة - ملحق رقم (١) - حيث تم الاجماع من المحكمين بنسبة (١٠٠٪) على الاختبارات المختارة في هذه الدراسة، وكانت على النحو الآتي: -

١- (اختبار ٣٠ م عدو) لقياس السرعة الانتقالية (منسي و اخرون ، ٢٠١٢)

٢- (اختبار الجري المكوكي ١٠×٤ م) لقياس الرشاقة (حلاوة ، ٢٠١١)

٣- (اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لنفاذ الجهد) لقياس التحمل العضلي للطرف العلوي من الجسم (الخزاعلة و العجمي ، ٢٠١٧)

٤- (اختبار ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل) لقياس مرونة عضلات خلف الفخذ والجذع (المغايرة ، ٢٠١١)

٥- اختبار (الجلوس من الرقود لمدة ٣٠ ث) لقياس قوة عضلات البطن (منسي، ٢٠١٣)

٦- (اختبار الوثب الطويل من الثبات) لقياس القوة المميزة بالسرعة (القدرة) لعضلات الرجلين (الخزاعلة وآخرون، ٢٠١٢).

مساقي تعليم و تدريب كرة اليد و كان الهدف من هذه الدراسة هو التعرف الى :-

١- ثبات الاختبارات المعتمدة

٢- صلاحية الأجهزة المستخدمة للفئة العمرية التي سيطبق عليها الاختبار

٣- الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء التطبيق الرئيسي أشارت نتائج الدراسة الاستطلاعية إلى أن الاختبارات المستخدمة مناسبة وأن الأجهزة والأدوات صحيحة ليتم تطبيقها في هذه الدراسة.

* متغيرات الدراسة

المتغير المستقل: نتائج القيم الخام للاختبارات لعناصر اللياقة البدنية.

المتغير التابع: الدرجة المئينية للموقع النسبي لعينة الدراسة.

* الإجراءات التنظيمية والإدارية في تطبيق الدراسة

١- تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة في لعبة كرة اليد من خلال استشارة اصحاب الخبراء والمختصين ومراجعة البحوث والدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة.

٢- تحديد (١١) اختباراً لعناصر اللياقة البدنية الخاصة في لعبة كرة اليد ومدى ملاءمتها لمساق تعليم و تدريب كرة اليد ثم اختصارها الى (٦) اختبارات.

٣- وزعت الاختبارات على محكمين والخبراء المتخصصين في مجال كرة اليد.

٤- قام الباحث بعد الاطلاع على آراء وملاحظات المحكمين، وحصر معظم اختبارات اللياقة البدنية التي تتوافق مع الفئة

المستهدفة وتم اختيار اختبار واحد لكل عنصر من هذه العناصر تناسب الفئة المطبق عليها الاختبار

٥- استعان الباحث بفريق مساعد من المتخصصين في التربية البدنية وتدريب كرة اليد في تطبيق الاختبارات.

٦- جمع البيانات وإدخالها وتحليلها من خلال الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) واستخراج النتائج التي تم تطبيقها على أفراد عينة الدراسة البالغ عددهم (١٤٠) طالباً .

* المعالجات الإحصائية

تم إدخال البيانات إلى الحاسب الآلي ومعالجتها ببرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) من خلال حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط والدرجات المئينية والنسب المئوية، ومعاملات الالتواء.

* عرض النتائج ومناقشتها

* عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

الذي ينص على " ما قيم الدرجات لنتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات كرة اليد بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟ ". وللإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والوسيط، ومعامل الالتواء لنتائج الاختبارات البدنية كما في الجدول (٤).

جدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لاختبارات اللياقة البدنية في مسابقات كرة اليد

اختبارات اللياقة البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
عدو (٣٠) م	ثانية	4.75	٠.68	4.40	٠.84
الوثب الطويل من الثبات	سم	99١	20.8	200	٠.08
ثني الجذع من الجلوس الطويل	سم	3.94١	5.82	4.00١	٠.02
الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية	تكرار	21.80	3.52	22.00	-0.02
ثني الذراعين من الانبطاح المائل حتى نفاذ الجهد	تكرار	32.09	5.11	31.00	٠.53
الجري الارتدادي (١٠*٤)	ثانية	٠.79١١	٠.24١	٠.80١١	٠.18

يتضح من خلال الجدول (٤) ما يلي: -

١- بلغ المتوسط الحسابي لزمن عدو (٣٠) م (٠,٦٨±٤,٧٥) ثانية، وقيمة الوسيط بلغت (٤,٤٠) ثانية، وبلغ معامل الالتواء (٠,٨٤) وهي قيمة تقع ضمن (٣±) مما يدل على تجانس نتائج العينة في اختبار عنصر السرعة.

٢- بلغ المتوسط الحسابي لاختبار الوثب الطويل من الثبات (٢٠,٨٠±١٩٩,٠٠) سم، وقيمة الوسيط بلغت (٢٠٠,٠٠) سم، ومعامل الالتواء بلغ (٠,٠٨) وهي قيمة تقع ضمن (٣±) مما يدل على تجانس نتائج العينة في اختبار عنصر القدرة.

٣- بلغ المتوسط الحسابي لاختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل (١٣,٩٤±٥,٨٢) سم، وقيمة الوسيط بلغت (١٤,٠٠) سم،

ومعامل الالتواء بلغ (٠,٠٢) وهي قيمة تقع ضمن (٣±) مما يدل على تجانس نتائج العينة في اختبار عنصر المرونة.

٤- بلغ المتوسط الحسابي لاختبار الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية (٣,٥٢±٢١,٨٠) تكرار، وقيمة الوسيط بلغت (٢٢,٠٠) تكرار، ومعامل الالتواء بلغ (-٠,٠٢) وهي قيمة تقع ضمن (٣±) مما يدل على تجانس نتائج العينة في اختبار عنصر القوة العضلية.

٥- بلغ المتوسط الحسابي لاختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل حتى نفاذ الجهد (٥,١١±٣٢,٠٩) تكرار، وقيمة الوسيط بلغت (٣١,٠٠) تكرار، ومعامل الالتواء بلغ (٠,٥٣) وهي قيمة تقع ضمن (٣±) مما يدل على تجانس نتائج العينة في اختبار عنصر التحمل العضلي.

٦- المتوسط الحسابي لزمن اختبار الجري الارتدادي (١٠*٤) بلغ (١١,٧٩±١,٢٤) ثانية، وقيمة الوسيط بلغت (١١,٨٠) ثانية، ومعامل الالتواء بلغ (٠,١٨) وهي قيمة تقع ضمن (٣±) مما يدل على تجانس نتائج العينة في اختبار عنصر الرشاقة.

* عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

والذي ينص على "هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \geq 0,05$) في نتائج اختبارات اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات كرة اليد بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تبعاً لمستوى المساق (تعليم كرة اليد، تدريب كرة اليد)؟". وللإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث بحساب اختبار "ت" للفروق بين المتوسطات الحسابية للعينات المستقلة، كما في الجدول (٥).

جدول (٥) تحليل اختبار (ت) للفروق تبعا لمتغير مستوى المساق

اختبارات اللياقة البدنية	مستوى المساق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
عدو (٣٠) م	تعليم كرة اليد	٦٠	4.63	٠.55	-	.06٠
	تدريب كرة اليد	٨٠	4.88	٠.81	1.92	
الوثب الطويل من الثبات	تعليم كرة اليد	٦٠	200.90	25.72	.93٠	.36٠
	تدريب كرة اليد	٨٠	97.40١	5.71١		
ثني الجذع من الجلوس الطويل	تعليم كرة اليد	٦٠	4.97١	6.47	.06١	.29٠
	تدريب كرة اليد	٨٠	3.73١	5.32		
الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية	تعليم كرة اليد	٦٠	21.63	3.43	-	.53٠
	تدريب كرة اليد	٨٠	22.07	3.51	0.64	
ثني الذراعين من الانبطاح المائل حتى نفاذ الجهد	تعليم كرة اليد	٦٠	32.50	5.31	.09١	.28٠
	تدريب كرة اليد	٨٠	31.60	4.91		
الجري الارتدادي (١٠*٤)	تعليم كرة اليد	٦٠	.74١١	.28١	-	.83٠
	تدريب كرة اليد	٨٠	.78١١	.21١	0.21	

* دال عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$

يظهر من خلال الجدول (٥) أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ في نتائج اختبارات اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات كرة اليد بكلية التربية البدنية في جامعة اليرموك تبعا لمستوى المساق (تعليم كرة اليد، تدريب كرة اليد)، حيث بلغت قيمة (ت) في اختبار عدو (٣٠) متر (١,٩٢-) بدلالة إحصائية (٠,٠٦)، وفي اختبار الوثب الطويل من الثبات قيمة (ت) بلغت (٠,٩٣) بدلالة إحصائية (٠,٣٦)، وفي اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل

قيمة (ت) بلغت (١,٠٦) وبدلالة إحصائية (٠,٢٩)، وقيمة (ت) لاختبار الجلوس من الرقود لمدة (٣٠) ثانية بلغت - (٠,٦٤) بدلالة إحصائية (٠,٥٣)، وكذلك لاختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل حتى نفاذ الجهد قيمة (ت) بلغت (١,٠٩) بدلالة إحصائية (٠,٢٨)، بينما قيمة (ت) لاختبار الجري الارتدادي (١٠*٤) بلغت (٠,٢١-) بدلالة إحصائية (٠,٨٣)، وجميع القيم السابقة غير دالة إحصائيا.

* عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

والذي ينص على " ما الدرجات المعينة لنتائج عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات كرة اليد بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟ ". وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب الدرجات المعينة حسب التقسيم (٥-١٠-١٥-٢٠-٢٥-٣٠-٣٥-٤٠-٤٥-٥٠-٥٥-٦٠-٦٥-٧٠-٧٥-٨٠-٨٥-٩٠-٩٥) للطلبة ككل وذلك لما أظهره جدول (٥) السابق لعدم وجود فروق إحصائية بين المستويين: تعليم كرة اليد وتدريب كرة اليد وكانت النتائج كما في الجدول (٦).

جدول (6) الدرجات المثينية لاختبارات لنتائج عناصر اللياقة البدنية

في مسابقات كرة اليد

الدرجات المثينية	الدرجات الخام				
	عدو (٣٠ م)	الوثب الطويل من الثبات	ثني الجذع من الجلوس الطويل	الجلوس من الرقود (٣٠ ثانية)	ثني الذراعين من الانبطاح المائل لنهاذ الجهد
٥	6.10	66.00	5.00	6.00	25.00
١٠	5.70	71.20	5.10	7.00	25.10
١٥	5.30	77.00	7.00	7.35	26.00
٢٠	5.24	1.00	20.28	9.00	27.00
٢٥	5.19	5.25	9.00	9.00	28.25
٣٠	5.15	9.00	9.00	20.00	29.00
٣٥	5.10	92.35	9.00	20.66	29.40
٤٠	5.00	97.00	2.20	21.00	30.00
٤٥	4.70	99.00	3.00	21.45	30.65
٥٠	4.40	200.00	4.00	22.00	31.00
٥٥	4.36	201.65	5.00	22.70	33.00
٦٠	4.30	202.20	5.60	23.00	33.20
٦٥	4.27	207.00	7.00	23.65	33.65
٧٠	4.22	210.00	7.70	24.00	35.00
٧٥	4.20	213.10	9.00	25.00	36.00
٨٠	4.16	215.00	20.00	25.60	37.00
٨٥	4.12	218.70	20.45	26.00	38.00
٩٠	4.11	224.80	21.00	26.55	40.00
٩٥	4.10	230.00	22.00	27.00	41.00

نلاحظ من خلال الجدول (٦) أن القيم التي توصلت

إليها الدراسة لزمن عدو (٣٠) م لدى طلبة مسابقات كرة اليد بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك تراوحت ما بين أعلى درجة وهي (6.10) حيث تقابل الدرجة المثينية (٥)، وأدنى درجة (٤.١٠) وتقابل الدرجة المثينية (٩٥)، وبالنسبة للمسافة المقطوعة في اختبار الوثب الطويل من الثبات جاءت أعلى درجة (٢٣٠,٠٠) وتقابل الدرجة المثينية (٩٥)، وأدنى درجة (١٦٦,٠٠) وتقابل الدرجة المثينية (٥)، وبلغت أعلى درجة لاختبار الجلوس من الرقود لمدة (٣٠) ثانية لدى طلبة مسابقات كرة اليد في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك (٢٧,٠٠) وتقابل الدرجة المثينية (٩٥)، وأدنى درجة (١٦,٠٠) وتقابل

الدرجة المثينية (٥)، وتراوحت قيم اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل لمدة حتى نفاذ الجهد لدى طلبة مسابقات كرة اليد في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك ما بين أعلى درجة (٤١,٠٠) وتقابل الدرجة المثينية (٩٥)، وأدنى درجة (٢٥,٠٠) وتقابل الدرجة المثينية (٥)، وبلغت أعلى درجة لاختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل (٢٢,٠٠) وتقابل الدرجة المثينية (٩٥) وأدنى درجة بلغت (٥,٠٠) وتقابل الدرجة المثينية (٥)، وزمن اختبار الجري الارتدادي لدى طلبة مسابقات كرة اليد في كلية التربية البدنية في جامعة اليرموك بلغت أعلى درجة (١٤,١٦) وتقابل الدرجة المثينية (٥)، وأدنى درجة (١٠,١٢) وتقابل الدرجة المثينية (٩٥).

* عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع

والذي ينص على " ما المستويات المعيارية لنتائج عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات كرة اليد بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟". وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب التكرارات، والنسبة المئوية، وتقسيم المستويات (منخفض، متوسط، عالي) كما في الجدول (٧).

الجدول (٧) مستوى الدرجات المعيارية لاختبارات عناصر اللياقة

البدنية في مسابقات كرة اليد

الاختبارات المستوى	نسبة التكرارات	منخفض %٢٥ وأقل	متوسط أكثر من %٢٥ إلى %٦٥	عالي أكثر من %٦٥
عدو (٣٠) م	التكرار	36	٥٦	٤٨
	النسبة المئوية	%٢٥,٣	%٣٩,٨	%٣٤,٢
الوثب الطويل من الثبت	التكرار	٣٥	٥٨	٤٧
	النسبة المئوية	%٢٤,٧	%٤١,٢	%٣٤,١
ثني الجذع من الجلوس الطويل	التكرار	٣٦	٦٢	٤٢
	النسبة المئوية	%٢٥,٦	%٤٤,٣	%٣٠,١
الجلوس من الرقود (٣٠) ثانية	التكرار	٣٩	٥٧	٤٤
	النسبة المئوية	%٢٧,٨	%٤٠,٨	%٣١,٤
ثني الذراعين من الانبطاح المائل حتى نفاذ الجهد	التكرار	٣٥	٥٦	٤٩
	النسبة المئوية	%٢٥	%٤٠	%٣٥
الجري الارتدادي (١٠*٤)	التكرار	٣٥	٥٥	٥٠
	النسبة المئوية	%٢٤,٧	%٤٠,٣	%٣٥

نلاحظ من خلال الجدول (٧) مستويات الدرجات

المعيارية لنتائج اختبارات عناصر اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات كرة اليد بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، وقد كانت النتائج على النحو الآتي:

تراوحت الدرجات الخام لاختبار عدو (٣٠) متر للمستوى العالي (أقل من ٤,٢٧) بنسبة (٣٤,٢٪)، والمستوى المتوسط جاءت ما بين (أقل من ٥,١٩ - ٤,٢٧) بنسبة (٣٩,٨٪)، والمستوى المنخفض (٥,١٩ وأكثر) بنسبة (٢٥,٣٪)، والشكل (٤) يوضح ذلك:

بينما الدرجات الخام للمستوى العالي لاختبار الوثب الطويل من الثبات بلغت (أكثر من ٢٠٧,٠٠) بنسبة

(٣٤,١٪)، وتراوحت للمستوى المتوسط ما بين (أكثر من ١٨٥,٢٥ - ٢٠٧,٠٠) بنسبة (٤١,٢٪)، والمستوى المنخفض (١٨٥,٢٥ وأقل) بنسبة (٢٤,٧٪).

وتراوحت الدرجات الخام للمستوى العالي لاختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل (أكثر من ١٧,٠٠) بنسبة (٣٠,١٪)، والمستوى المتوسط تراوحت الدرجات الخام ما بين (أكثر من ٩,٠٠ - ١٧,٠٠) بنسبة (٤٤,٣٪)، والمستوى المنخفض (٩,٠٠ وأقل) بنسبة (٢٥,٦٪).

كما تراوحت الدرجات الخام لاختبار الجلوس من الرقود لمدة (٣٠) ثانية للمستوى العالي (أكثر من ٢٣,٦٥) بنسبة (٣١,٤٪)، والمستوى المتوسط تراوحت الدرجات الخام ما بين (أكثر من ١٩,٠٠ - ٢٣,٦٥) بنسبة (٤٠,٨٪)، والمستوى المنخفض (١٩,٠٠ وأقل) بنسبة (٢٧,٨٪).

وتراوحت الدرجات الخام للمستوى العالي لاختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل حتى نفاذ الجهد (أكثر من ٣٣,٦٥) بنسبة (٣٥٪)، والمستوى المتوسط تراوحت الدرجات الخام ما بين (أكثر من ٢٨,٢٥ - ٣٣,٦٥) بنسبة (٤٠٪)، والمستوى المنخفض (٢٨,٢٥ وأقل) بنسبة (٢٥٪)، بينما لاختبار الجري الارتدادي (١٠*٤) متر تراوحت الدرجات الخام للمستوى العالي (أقل من ١١,١٧) بنسبة (٣٥٪)، وتراوحت للمستوى المتوسط ما بين (أقل من ١٢,٦٨ - ١١,١٧) بنسبة (٤٠,٣٪)، والمستوى المنخفض (١٢,٦٨ وأكثر) بنسبة (٢٤,٧٪).

* مناقشة النتائج

بالرجوع إلى الجداول السابقة المتعلقة بنتائج اختبارات اللياقة البدنية لدى طلبة مسابقات كرة اليد في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك نجد هناك توزيعاً مناسباً لكافة الاختبارات، وقد كانت أغلب النتائج متقاربة مع نتائج الدراسات السابقة التي أجريت على بيئات جامعية مختلفة.

ففي سمة السرعة لطلبة مسابقات كرة اليد (التعليم و التدريب) من خلال اختبار عدو ٣٠ م تبين أن متوسطه الحسابي ٤,٧٥ ثانية وبدرجه وسيط ٤,٤ ثانية، واغلب توزيع علامات الطلبة كانت ضمن المستوى المتوسط، ويدل على امتلاك الطلبة لسمة السرعة، ويؤكد الفاتح والسيد (٢٠٠٢) بأن السرعة هي العامل الحاسم التي تؤثر على نتيجة المباراة، وكذلك أشار السقاف (٢٠١٠) أن تعدد المواقف الهجومية والدفاعية داخل الملعب يجعل من السرعة متطلب رئيسي للتعامل مع هذه المواقف والنجاح في أداء الحركات بأقصر زمن ممكن، ومن خلال مقارنة نتائج اختبار عدو (٣٠)م بنتائج الدراسات السابقة نجد تقارباً معها؛ حيث تقارب مع نتيجة دراسة دراغمة (٢٠١٥) التي أجريت على طلبة الجامعات الفلسطينية حيث كانت ٥,٥ ثانية، ومع نتيجة دراسة شرايشة (٢٠١٨) التي أظهرت (٥,١١) ثانية، ومع نتيجة دراسة مغايره (٢٠١٠) التي أظهرت (٥,٤) ثانية، ومع دراسة خصاونة (٢٠١٠) التي أظهرت نتيجة (٥,٨) ثانية، هذا وقد اقتربت النتيجة أكثر مع نتيجة دراسة ديبك (٢٠١٧) التي أظهرت نتيجة (٤,٢٢) ثانية، ومع نتيجة دراسة روام (٢٠١٧) التي أظهرت (٤,١) ثانية.

أما سمة القدره (القوة المميزة بالسرعة) التي تم تعرف عليها من خلال اختبار الوثب الطويل من الثبات والتي كانت بنتيجة ١٩٩ سم، وبدرجة وسيط ٢٠٠ سم، وقد كان أغلب توزيع للنتائج في المستوى المتوسط، ويشير عوده (٢٠١٤) بأن ممارسي لعبة كرة اليد لا بد من امتلاك صفة القوة المميزة بالسرعة لان غالبية عمليات التصويب من الحركة تتطلب هذه السمة، ومن خلال مقارنة نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة نجد هناك تقارباً مع دراسة اللوباني (٢٠١٧) التي أظهرت نتيجة ٢٠٤ سم تقريباً، ومع دراسة المغايرة (٢٠١١) التي أظهرت نتيجة ١٩٥ سم، ودراسة ديبك (٢٠١٧) التي أظهرت نتيجة ٢٠٣ سم، بينما اختلفت مع نتائج دراسة البطيخي (٢٠١١) التي أظهرت قيمة أعلى ٢١١ سم، ومع دراسة خصاونة (٢٠١٠) التي أظهرت ٢١٠ سم، وكذلك اختلفت مع نتائج دراسة جاسم وآخرون (٢٠١٤) حيث كانت أقل بكثير عن الدراسة الحالية التي أظهرت ١٤٦ سم، ومع نتائج دراسة روام (٢٠١٧) التي أظهرت ١٨٥ سم.

وفي سمة المرونة التي تم تعرف عليها من خلال اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل حيث أن متوسطه كان ٩,١٣ سم وبدرجه وسيط ١٤,٥ سم، وقد كان أغلب النتائج في مستوى المتوسط، ويعد عنصر المرونة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يحتاجها ممارس او لاعب كرة اليد لأنها تتعلق بالمدى الحركي للمفاصل والعضلات؛ والتي من خلالها يتم توجيه الكرة في التميرير او التصويب او تنطيط بحركات المفاصل المختلفة، يؤكد ابوالعال والسيد (٢٠٠٣) بأن أداء الحركة في اي لعبة رياضية يحتاج إلى تحريك اعضاء الجسم المختلفة في مدى واسع من

الحركة دون التعرض للإصابات او الشد، وتعد المرونة عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من التمزق والاصابات، ومن خلال مقارنة نتائج الدراسة الحالية لعنصر المرونة مع نتائج الدراسات السابقة نلاحظ تشابه بسيط مع نتائج دراسة المغايرة (٢٠١١) التي اظهرت ١٢,٥٣ سم، وابو زمع والحليق التي أظهرت ١٢,٤ سم، لكنها اختلفت مع نتائج دراسة القرالة (٢٠١٦) التي اظهرت نتيجة (٢٧,٧٥) سم، و دراسة اللوباني (٢٠١٧) التي اظهرت ٢,٨٩ سم، وكذلك اختلفت بصورة كبيرة جدا مع دراسة روام (٢٠١٧) التي اظهرت نتيجة ١٠,٣ سم، ودراسة دراغمة (٢٠١٥) التي اظهرت نتيجة (٠,١٣) سم.

وفي سمة تحمل العضلات البطن التي تم الكشف عنها من خلال اختبار الجلوس من الرقود والتي اظهرت متوسط حسابي (٢١,٨) تكرار، وبدرجة وسيط (٢٢,٥) تكرار، وقد توزعت غالبية نتائج الطلبة في المستوى المتوسط، وتشير فريجات (٢٠٠٧) بأن التحمل العضلي من العناصر المهمة لممارسة لعبة كرة اليد والتي تأخذ اجراء استمرارية العمل العضلي لفترات زمنية طويلة نسبياً، وتتشابه نتيجته الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات؛ حيث متقاربة مع نتيجة دراسة المغايرة (٢٠١١) التي ظهرت (٢٠,٦) تكرار، ومع نتيجة دراسة القرالة (٢٠١٦) التي أظهرت (١٩,٣) تكرار، وتقاربت نوعاً ما مع دراسة الرحاحلة (٢٠٠٦) التي اظهرت نتيجة (١٨,٥) تكرار، بينما اختلفت مع نتائج دراسة باكير (٢٠١١) التي أظهرت نتيجة عالية جداً بلغت (٥٤,٤) تكرار ودراسة وابوزمع و الحليق (٢٠١١) التي اظهرت نتيجة (٤١,٧) الذي ظهر بسبب

طول فترة اداء الاختبار في دراساتهم عن اجراءات الدراسة الحالية.

وفي سمة التحمل لعضلات الطرف العلوي من الجسم التي تم كشف عنها من خلال اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل والتي ظهرت بمتوسط حسابي (٣٢,٠٩) تكرار ووسيط (٣١,٥) تكرار وتوزعت غالبية النتائج الطلبة في المستوى المتوسط، فقد أشار عودة (٢٠١٤) بأن لعبة كرة اليد تعتمد بشكل اساسي على حركات الذراعين وخصوصاً ان السمة الغالبة في هذه اللعبة هو التعامل مع الكرة بواسطة اليد وان تكرار أداء اللعب بالكرة يتطلب امتلاك قدر كاف من عنصر التحمل العضلي للذراعين، وقد تشابهت نتيجته هذه الدراسة مع نتيجته خصاونة (٢٠١٠) والتي أظهرت (٢٩) تكرار، بينما اختلفت مع غالبية الدراسات الاخرى التي جاءت نتائج تلك الدراسات بأقل من نتائج الدراسة الحالية؛ حيث في دراسة المغايرة ظهرت بمتوسط (٢,٢٣) تكرار ودراغمة (٢٠١٥) بمتوسط (٢٢,٧) تكرار، والراحلة (٢٠٠٦) ظهرت (١٨,٨) تكرار، الذي ظهر بسبب طول اداء الاختبار بدراسة الحالية عن الدراسات السابقة.

وفي سمة الرشاقة التي تم الكشف عنها من خلال الجري المرتد ١٠ × ٤ م، والتي أظهرت بمتوسط حسابي (١١,٧٩) ثانية وبوسيط ١١,٨ ثانية، وكانت غالبية توزيع النتائج بالمستوى المتوسط، حيث اشار البسطويس (٢٠٠٨) بأن عنصر الرشاقة من العناصر المهمة في تأدية الحركات الناجحة باتجاهات متعددة ومختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد بسرعة وأقل زمن ممكن، و يؤكد البشتاوي (٢٠١٠) بأنها من متطلبات اللعبة التي تحتاج إلى قدره

في تغيير أوضاع الجسم باتجاهات مختلفة بدقة عالية وبسرعة و توقيت سليم من خلال استخدام الجسم او جزء منه على الارض او الهواء، ومع مقارنة نتائج عنصر الرشاقة في الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة نلاحظ تقارب مع نتائج غالبية هذه الدراسات؛ كنتيجة دراسة اللوباني (٢٠١٧) التي أظهرت (١١,٨٨) ثانية، ودراسة ايوب (٢٠١٥) التي أظهرت نتيجة (١٢,٢٣) ثانية، ومع دراسة شرايشة (٢٠١٨) التي أظهرت نتيجة (١١,٠١) ثانية، لكنها اختلفت مع نتيجة دراسة البطيخي (٢٠١٠) والتي أظهرت (١٠,٠٤) ثانية.

وفي نتائج دراسة الفروق في عناصر اللياقة البدنية بين مساق تعليم كرة اليد وتدريب كرة يد والتي أظهرت عدم وجود فروق في نتائج افراد عينة الدراسة بين هذين المساقين والذي قد يعود من وجهة نظر الباحث الي عدم اهتمام محتوى وصف المساق ومدرسيه بالجانب البدني وخصوصا في مرحلة تدريب كرة اليد الذي يفترض ان تكون اللياقة البدنية لديه أعلى من مستوى تعليم كرة اليد؛ لأنه مستوى أعلى ويأخذه الطالب بعد الانتهاء من مستوى التعليم، وكذلك قد يعود الي الفترة الزمنية السابقة لهذا الفصل الدراسي الذي كان يغلب عليه جائحه كورونا، والتي كانت تدرس المسابقات عن طريق التعليم الالكتروني عن بعد؛ مما اسهم في عدم اكتساب وتطوير عناصر اللياقة البدنية لدى الطلبة في مساق التدريب في كرة اليد.

* ملخص النتائج

لخص الباحث نتائج الدراسة في النقاط التالية: -

١- متوسط السرعة لطلبة مسابقات كرة اليد التعليم والتدريب من خلال اختبار عدو ٣٠ متر: ٤,٧٥ ثانية بدرجة مئوية ٥٠:

٤,٤ ثانية، توزعت نتائجها في المستوى المنخفض بنسبة (٢٥,٣٪) والمستوى المتوسط بنسبة (٣٩,٨٪) والمستوى العالي بنسبة (٣٤,٢٪).

٢- متوسط القدرة لطلبة مسابقات كرة اليد التعليم والتدريب من خلال اختبار الوثب الطويل من الثبات: ١٩٩ سم بدرجة مئوية ٥٠: ٢٠٠ سم، توزعت نتائجها في المستوى المنخفض بنسبة (٢٤,٧٪) والمستوى المتوسط بنسبة (٤١,٢٪) والمستوى العالي بنسبة (٣٤,١٪).

٣- متوسط المرونة لطلبة مسابقات كرة اليد التعليم والتدريب من خلال اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل: ١٣,٩٤ سم بدرجة مئوية ٥٠: ١٤ سم، توزعت نتائجها في المستوى المنخفض بنسبة (٢٥,٦٪) والمستوى المتوسط بنسبة (٤٤,٣٪) والمستوى العالي بنسبة (٣٠,١٪).

٤- متوسط تحمل عضلات البطن لطلبة مسابقات كرة اليد التعليم والتدريب من خلال اختبار الجلوس من الرقود: ٢١,٨ تكرار بدرجة مئوية ٥٠: ٢٢ تكرار، توزعت نتائجها في المستوى المنخفض بنسبة (٢٧,٨٪) والمستوى المتوسط بنسبة (٤٠,٨٪) والمستوى العالي بنسبة (٣١,٤٪).

٥- متوسط تحمل عضلات الذراعين لطلبة مسابقات كرة اليد التعليم والتدريب من خلال اختبار ثني الجذع من الانبطاح المائل: ٣٢,٠٩ تكرار بدرجة مئوية ٥٠: ٣١ تكرار، توزعت نتائجها في المستوى المنخفض بنسبة (٢٥٪) والمستوى المتوسط بنسبة (٤٠٪) والمستوى العالي بنسبة (٣٥٪).

٦- متوسط الرشاقة لطلبة مسابقات كرة اليد التعليم والتدريب من خلال اختبار جري ٤* ١٠ متر: ١١,٧٩ ثانية بدرجة مئوية

٥٠ : ١١,٨ ثانية، توزعت نتائجها في المستوى المنخفض بنسبة (٢٤,٧٪) والمستوى المتوسط بنسبة (٤٠,٣٪) والمستوى العالي بنسبة (٣٥٪).

٧- لا تختلف نتائج عناصر اللياقة البدنية لدى الطلبة الذكور في كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك تبعاً لنوع المساق (تعليم، تدريب).

* التوصيات

بناءً مع النتائج والاستنتاجات السابقة يوصي الباحث ما يلي: -

١- ضرورة تحفيز طلبة مسابقات كرة اليد لتحسين وتطوير عناصر اللياقة البدنية لديهم خصوصاً مساق تدريب كرة اليد الذي أظهر مستوى مشابهاً لمستوى التعليم على الرغم أنه مستوى أعلى.

٢- استخدام الدرجات المئينية المنتجة من هذه الدراسة في توجيه وإرشاد الطلبة في مسابقات كرة اليد من أجل تقييم مستوايتهم البدنية، وتشخيص مواطن القوة والضعف في عناصر اللياقة البدنية لديهم.

٣- استخدام المئينيات المنتجة التي توصلت إليها الدراسة كمرجع للقائمين على مسابقات كرة اليد لتقويم الجانب البدني في برامج مسابقات كرة اليد.

٤- ضرورة اهتمام مدرسي مسابقات تعليم وتدريب كرة اليد بعناصر اللياقة البدنية للطلبة ويجب تخصيص جزءاً من محتوى المساق للجانب البدني إلى جانب التعليم أو التدريب المهاري والخططية لكرة اليد.

٥- إجراء مزيداً من الدراسات العلمية المتعلقة باللياقة البدنية لتشمل مسابقات أخرى وكليات تربية رياضية في جامعات أخرى.

* المراجع

أولاً- المراجع العربية

إبراهيم، منير جرجس (٢٠٠٨). كرة اليد للمجتمع. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر.

أبو العال، أمجد وسيد، عبد الفتاح نصرالدين. (٢٠٠٣). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.

أسامة، عبد اللطيف (٢٠٠٨). منهج مقترح في الكيمياء للمرحلة الثانوية العامة في ضوء مستويات معيارية مقترحة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، كلية التربية الرياضية.

أيوب، رنا أحمد (٢٠١٤). "عناصر اللياقة البدنية الأساسية وعلاقتها ببعض القياسات الجسمانية". رسالة ماجستير. جامعة تشرين.

باكير، محمد خالد (٢٠١٠). بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لطلبة مساق الأعداد البدني. مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الانسانية. ٢٥(٣)، ٧٠٩-٧٤٢.

البدرى، جميل والسوداني، أحمد (٢٠١١). موسوعة كرة اليد العالمية. بيروت: مؤسسة الصفاء للمطبوعات.

بسطويسي، أحمد. (٢٠٠٨). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

حسانين، محمد.(١٩٩٥). القياس والتقويم في التربية الرياضية
والبدنية ج٢، ط ٣ . القاهرة: دار الفكر العربي
حسن، عبد الجواد. (١٩٨٧). كرة اليد. بيروت: مطبعة دار
العلم للملايين.
الحسناوي، أحمد يوسف. (٢٠١٤). مهارات التدريب
الرياضي. عمان: دار الصفاء لنشر والتوزيع.
حسين، قاسم حسن. (١٩٩٨). أسس التدريب الرياضي.
عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
حلاوة، رامي و بركات، حسام (٢٠١١). بناء مستويات
معيارية لتقييم اللياقة البدنية لدى طالبات المستجندات
في كلية التربية الرياضية في جامعة الاردنية. دراسات-
علوم التربية. ٣٨(١)، ١٦١-١٧٥
الحليق، محمود وابوزمع، علي (٢٠١١). بناء مستويات معيارية
لبعض عناصر اللياقة البدنية وعلوم الرياضية في
الجامعة الهاشمية. دراسات -العلوم التربية. ٣٨(٢)،
٦٨٢-٦٩٧
حماد، مفتي إبراهيم (٢٠٠٢). التدريب الرياضي الحديث. ط ٢.
القاهرة: دار الفكر العربي.
حماد، مفتي إبراهيم.(٢٠٠١). التدريب الرياضي الحديث.
ط ٢، القاهرة، دار الفكر العربي.
الخزاعلة، وصفي و العجمي، شيخه. (٢٠١٧). القياس والتقويم
في التربية البدنية و علوم الرياضة. اريد: مطبعة حلاو.
الخزاعلة، وصفي وبطانية، احمد والعطيات، خالد وشوكة ، نارت
(٢٠١٢). تأسيس معايير لتقييم القوة العضلية
وبعض القياسات الانثروبومترية للطلبة المقبولين في كلية

البيشواوي، مهند حسن. (٢٠١٠). مبادئ التدريب الرياضي.
(الإصدار ٠٢). عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
البطيخي، نهاد (٢٠١٠). بناء مستويات معيارية لبعض عناصر
اللياقة البدنية كإحدى مؤشرات الإنتقاء لطلبة
المتقدمين للأئحة التفوق الرياضي بالجامعة الاردنية .
مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (ب) ، العلوم
الإنسانية. نابلس . ٢٤ ، ١٩٣٣-١٩٤٨
بورغيدة، مراد و خوفي، رشيد و شلية، علاء الدين (٢٠٢٠).
"التدريب الرياضي وعلاقته بتكوين بعض عناصر
اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد". رسالة ماجستير.
جامعة محمد الصديق بن يحيى ، الجزائر.
بوضياف وليد، طمار بلال، كحلل ايدر.(٢٠١٩). إيجاد
مستويات معيارية لبعض صفات البدنية للاعبين كرة
اليد U15. رسالة ماستر، جامعة آكلي محمد أولحاج
البويرة، الجزائر.
جاسم، غيث وحمزة ، سلام. (٢٠١٤). تقويم مستوى اللياقة
البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية
جامعة بابل . مجلة جامعة بابل -العلوم الانسانية .
٢٢(٣)، ٧١٦-٧٣٣
حبيب ، ياسين (٢٠٠٥). نظريات التربية الحركية. طنطا: دار
التركي النشر.
حسانين، محمد صبحي. (٢٠٠١). القياس والتقويم في التربية
البدنية والرياضية . ج ١. ط ٤ . القاهرة: دار الفكر.
حسانين، محمد صبحي. (٢٠٠٦) . القياس والتقويم في التربية
البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي

دكار نور الدين وآيه (١٩٩٩). تقنية التقييم البدني للرياضيين.

الجزائر: مطبعة الحزب الرياضية الجزائرية.

الرضي، كمال.(٢٠٠٤). التدريب الرياضي للقرن ٢١

.عمان: الجامعة الاردنية.

الراحلة، وليد احمد (٢٠٠٦). بناء مستويات معيارية اللياقة

البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية /جامعة الاردنية

. مؤتة للبحوث والدراسات -سلسلة العلوم الانسانية

والاجتماعية . ٢١(٤)، ١٨٩-٢١٠

رضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠٦). طرق قياس الجهد البدني

في الرياضة . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

رضوان ، محمد نصر الدين. (٢٠١١). المدخل إلى القياس في

التربية البدنية والرياضية. ط٢. حلوان: مركز الكتاب

للتنشر.

الرملي، عباس و شحاتة، محمد (١٩٩١). اللياقة و الصحة.

القاهرة: دار الفكر العربي.

روام، موسى (٢٠١٧). بناء معايير بدنية و مهارية لانتقاء لاعبي

فرق النخبة الجزائرية في كرة القدم. اطروحة دكتوراه،

جامعة حسينية بن بوعلي الشلف، الجزائر .

السقاف، فتحي (٢٠١٠). التدريب العملي الحديث في رياضة

كرة اليد. الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية.

السيد، خالد جمال. (٢٠١٤). كرة اليد الخطط الهجومية

والدفاعية. الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر.

شحاتة، محمد ابراهيم. (٢٠١٢). دليل اللياقة البدنية ومبادئ

اللياقة البدنية . القاهرة: المكتبة المصرية للطباعة والنشر

والتوزيع

التربية الرياضية بجامعة اليرموك. مجلة اتحاد الجامعات

العربية -الأمانة العامة. ٣٣(٢)، ١٨١-٢٠٦.

الخصاونة، كمال محمد و الدرايسة، مراد سامي (٢٠١٦). اثر

بنامج تدريبي مقترح على تطوير القدرة العضلية ومهارة

التصويب لدى لاعبي كرة اليد. رسالة ماستر، جامعة

اليرموك، الاردن.

خصاونة، كمال محمد. (٢٠١٠). بناء مستويات معيارية لتقييم

عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب كلية التربية الرياضية

في جامعة اليرموك. مجلة اسويط لعلوم وفنون التربية

الرياضية. ٣١(١)، ٢١١-٢٣٨

خطايبية، اكرم زكي.(١٩٩٦). موسوعة كرة الطائرة الحديثة،

ط١، عمان ، دار الفكر للطباعة والتوزيع

دييك، قاسم (٢٠١٧). اثر استخدام اسلوب التدريب الدائري

بطريقة التدريب الفترتي مرتفع ومنخفض الشدة على

بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طلاب قسم التربية

الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. رسالة ماجستير،

جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين.

دراغمة، عادل (٢٠١٥) بناء مستويات معيارية لبعض

اختبارات اللياقة البدنية والمهارية للطلبة المتقدمين

لاختبار القبول في كليات واقسام التربية الرياضية في

الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير، جامعة

النجاح الوطنية، فلسطين .

دريوش، كمال الدين ومرسي، قدرتي وأبو زيد، عماد الدين

(٢٠٠٢). القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد.

القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

- Jean-Luc Layla et Rémy lacramp (2007). Manuel pratique de l'entraînement, édition Amphore, janvier.
- Magnúsdóttir, F, (2019). Anthropometry and physical fitness in Icelandic national handball teams as functions of age and BMI. Master Thesis, School of Sports Science, Reykjavík University, Island ,
- Martin, D.; Nicolaus, J.; Ostrowski, C.; Rost, K. (1999). Handbuch kinder- und jugendtraining. Schorndorf: Hofmann.
- Massuca, L., Branco, B., Miarka,B., & Fragoso, I. (2015). Physical fitness attributes of team-handball players are related to playing position and performance level. Asian J Sports Med, 6(1), 1-5.
- Michalsik, L., Madsen, K., & Aagaard, P.(2015). Physiological capacity and physical testing in male elite team handball. J Sports MED Phys Fitness, 55,415-29
- Morrow, Mood, Dish & .(2016). Measurement and Evaluation in Human Performannce. 5th .USA. Human Kinetics.
- Safrit, M & Looney , M. (1992). should the punishment fit the crime?
- شرايشة، رفيقة. (٢٠١٨). بناء وتقنين بطارية اختبار للقدرات الحركية موحدة لقبول الطلبة بمعاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في الجزائر. رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف/معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المسيلة، الجزائر
- موسى، نيهان (٢٠٠٤). أساسيات التقويم في العلوم السلوكية. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع،
- ناجي، قيس وبسطويسي، أحمد (١٩٨٤). الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي. بغداد: مطبعة جامعة.
- ياسر، دبور (١٩٩٧). كرة اليد الحديثة. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- ثانياً- المراجع الاجنبية
- Belka, J., Hulka, K., Šafar, M., Weisser, R.,& Mikova, L. (2020). Analysis of the fitness level in elite handball players (U16 and U18) between 2003 and 2013, Journal of Physical Education and Sport, 16(4), 1381 – 1390.
- Brack, R. (2002). Sportspielspezifische Trainingslehre. Wissenschafts- und objekttheoretische grundlagen am beispiel handball. Hamburg: Czwalina.
- International Hand ball Federation Rules of the Game,2011

- Measurement dilemma.
Research Quarterly for Exercise
and Sport, 63, 124-127
- Weichel, M. (2003). Study of
Principles Perceptions of State
Standards in Nebraska,
Connections, V 4, Pp56-68
- Xiaoyan .(2013) .Study of mechanical
model of sports balls flighy
trajectory its application
research Of Applird Sciences.
(IVSL).
- Zapartidis,I., Vareltsis,I., Gouvali,
M.,& Kororos, P. (2009).
Physical fitness and
anthropometric characteristics
in different levels of young team
handball Players. The Open
Sports Sciences Journal, 2, 22-
28