

## قائمة المراجع

- أولا : المراجع العربية  
ثانيا : المراجع الاجنبية

أولا : المراجع العربية :

- ١- تشارلز أ. بوتشر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض ، كمال صالح عبده ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٤ .
- ٢- جيرد لانجربوف ، تيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس ، ترجمة كمال عبد الحميد ، زينب فهمي ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، ١٩٧٨ .
- ٣- حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران للطباعة ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، ١٩٨٨ .
- ٤- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، دار الكتب ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، ١٩٧٢ .
- ٥- \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، دار الكتب ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، ١٩٧٨ .
- ٦- كمال درويش ، محمد صبحى حسانين : التدريب الدائرى ، دار الفكر الغربى ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٧- كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها الاسس النظرية ، الاعداد البدنى ، طرق القياس ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٨ .
- ٨- \_\_\_\_\_ : القياس فى كرة اليد ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٠ .
- ٩- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، ١٩٧٢ .

- ١٠- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة السادسة ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ١١- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : القياس فى التربية الرياضية ، الرياضية وعلم النفس الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، الطبعة الاولى ، ١٩٧٩ .
- ١٢- محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ١٣- محمد عادل الاشول : أسس التدريب الرياضى ، الشركة العامة للنشر والتوزيع والاعلام ، المطبعة السريعة ، باب العزيزية ، ١٩٧٦ .
- ١٤- منير جرجس ابراهيم ، كرة اليد ، سلامة موسى للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٦٩ .
- ١٥- \_\_\_\_\_ : كرة اليد للجميع ، الهلال للطباعة ، طبعة ثانية ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ١٦- موسى فهمى سلامة : اللياقة البدنية والتدريب الرياضى ، دار الكتب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٧١ .
- ١٧- هــارا : أصول التدريب ، ترجمة عيد على وآخرين ، جامعة بغداد ، ١٩٧٨ .
- ١٨- هانز جيرت شتاين وادجارفيد هوف : كرة اليد ، ترجمة كمال عبد الحميد دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٦٤ .

الرسائل والابحاث العلمية والمذكرات :

١٩- اكرام محمد أنيس : دراسة حول أثر تطبيق التدريب الدائرى بغرض تنمية كل من عنصرى السرعة والقوة على مهارة الوثب الطويل، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٧٦ .

٢٠- حمدى أحمد على حسين : دراسة حول أثر تدريس مادة التمرينات بطريقة التدريب الدائرى على مستوى الاداء فى مهارة الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦ .

٢١- حنان أحمد رشدى عسكر : وضع برنامج للاعداد الخاص وتحديد أثره على المستوى المهارى للاعبات كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .

٢٢- سيد عبدالجواد : أثر استخدام نظام التدريب الدائرى كطريقة منهجية فى درس التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية جامعة حلوان ، ١٩٧٤ .

٢٣- عفاف عبدالكريم : مذكرات التدريب الرياضى ، للدراسات العليا بالاسكندرية ، ١٩٧٢ .

٢٤- محمد توفيق الوليلى : وضع اختبارات المهارات كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٢ .

٢٥ - منيرة مرص ميخائيل : زيادة فاعلية درس التربية البدنية باستخدام  
التدريب الدائري ، وأثر ذلك على اللياقة البدنية ، رسالـة  
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنـات  
بالقاهرة ، ١٩٧٩ .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

26. Antony, A. Annarino : Developmental Conditioning for Women and men , Saint Louis, The C.V., Mosbey Company , 2nd, Fdition, 1976.
27. Marion, B. Efficiency of Human Movement Saunders co., Philadelphia, London and Taronto, 1973.
28. Morgan , R.E. and Admson, G.T. : Circuit Training , G. Bell and Sons, LTD, London , 2nd , 1961 - 1972.
29. Scholich, M., Kreistraining, Th.v.Pr.d. Korperkulture, wissenschaftliche organ des Staatsskreta riats fur Korperkultur und Sport, 2. ulrerorlreitete A ufloge, Beiheft, 1. 1971.
30. Talaat, M. et al., : Physiology in Medical Practice, vol., LL, the Anglo Egyptian Book-Shop., 1974.

**ملخص البحث باللغة العربية**

**مقدمة :**

يعد التدريب الرياضى من الاسس الهامة للوصول الى المستويات الرياضية العالية ، ومن المعروف أن التدريب الرياضى قد تطور فى السنوات الاخيرة تطورا عظيما وأصبح علما له قواعده وأصول راسخة يستند عليها ، وعلى الرغم من التقدم الحادث فى المجتمعات الاخرى الا أنه مازال فى بداية الطريق داخل مصر .

والاعداد البدنى من أهم أركان التدريب التى يعتمد عليها فى تنمية اللاعب سواء كان مبتدأ أو متقدما .

ويرى " هارا Hara " ( ١٩٧٣ ) أن تنمية وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة أساس جوهرى لتعليم واتقان النواحي الفنية الرياضية ، ويمكن تطبيق ذلك بأساليب التدريب المختلفة ، والتدريب الدائرى من أهم الاساليب ، فهو أسلوب للبناء والاعداد البدنى ويتضمن تكرار تمارين متقدمة فوق مقدرة اللاعب خلال حدود زمنية معينة .

ومادة كرة اليد من المواد العملية الاساسية التى تدرس بكلية التربية الرياضية ، ويحتوى منهاج كل فرقة على العديد من المهارات ذات النواحي الفنية المختلفة ، مما يتطلب اعداد الطالبات اعدادا بنيا متكاملا للوصول لمستوى أفضل .

**مشكلة البحث :**

من خلال عمل الباحثة فى تدريس مادة كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة وتدريب فريق الكلية لهذه اللعبة عدة سنوات متتالية وجدت أن الاساليب المختلفة للتدريب يمكن أن تعطى أكثر من نتيجة منها

لا يتماشى مع مستواها وخاصة بالنسبة للتدريبات ذات المستوى العالى من الشدة ، ومن هنا راود الباحثة سؤال عن أهم هذه الاساليب التى يمكن عن طريقها رفع مستوى أداء الطالبة وكذلك مستوى اللياقة البدنية مجتمعاً فى آن واحد وفى تدريب واحد .

ومن هنا ظهر لدى الباحثة تساؤل هل التدريب باستخدام أكثر من أسلوب من أساليب التدريس الفترى منخفض الشدة يمكن أن يؤدي الى الارتفاع المطلوب فى مستوى الاداء واللياقة البدنية معا أم لا ؟

### أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على :

- (١) مدى تأثير التدريب الدائرى باستخدام التدريب الفترى منخفض الشدة بأسلوب عمل ( ١٥ ثانية ) وراحة ( ٥ ثانية ) على :  
( أ ) اللياقة البدنية الخاصة للطالبات عينة البحث فى كرة اليد .  
( ب ) مستوى الاداء المهارى للطالبات عينة البحث فى كرة اليد ( المجموعة الاولى )
- (٢) مدى تأثير التدريب الدائرى باستخدام التدريب الفترى منخفض الشدة بأسلوب عمل ( ١٥ ثانية ) وراحة ( ٣٠ ثانية ) على :  
( أ ) اللياقة البدنية الخاصة للطالبات عينة البحث فى كرة اليد .  
( ب ) مستوى الاداء المهارى للطالبات عينة البحث فى كرة اليد ( المجموعة الثانية )
- (٣) التعرف على أفضل الاسلوبين تأثيراً على طالبات كلية التربية الرياضية بالفرقة الرابعة .

### فروض البحث :

- (١) توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية الاولى لصالح القياس البعدى فى :

( أ ) اللياقة البدنية الخاصة للطالبات عينة البحث في كرة اليد .

( ب ) مستوى الاداء المهارى للطالبات عينة البحث في كرة اليد .

( ٢ ) توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة

التجريبية الثانية لصالح القياس البعدى فى :

( أ ) اللياقة البدنية الخاصة للطالبات عينة البحث في كرة اليد .

( ب ) مستوى الاداء المهارى للطالبات عينة البحث في كرة اليد .

( ٣ ) توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدى للمجموعتين التجريبيتين

الاولى والثانية ولصالح المجموعة الاولى فى :

( أ ) اللياقة البدنية الخاصة للطالبات عينة البحث في كرة اليد .

( ب ) مستوى الاداء المهارى للطالبات عينة البحث في كرة اليد .

اجراءات البحث :

أولا : عينة البحث :

يتكون مجتمع البحث من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية

للبنات بالقاهرة .

- تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية .

- حدد حجم العينة ٦٨ طالبة بعد استبعاد الفئات ذات الظروف

الخاصة .

- قسمت العينة الى مجموعتين تجريبيتين قوام كل مجموعة ٣٤ طالبة .

- المجموعة التجريبية الاولى تعمل بأسلوب عمل ١٥ ث ، راحة

٥ ث " .

- المجموعة التجريبية الثانية تعمل بأسلوب عمل ١٥ ث ، راحة

٣ ث " .

- تم التكافؤ بين المجموعتين فى متغيرات السن ، الطول ، الوزن .
- وكل من اللياقة البدنية الخاصة والاداء المهارى .
- ثانيا : المنهج المستخدم :
- المنهج التجريبي .
- مجموعة تجريبية أولى .
- مجموعة تجريبية ثانية .

### ثالثا : القياسات المستخدمة :

#### أ - القياسات البدنية :

- (١) قوة القبضة .
- (٢) الجرى ٨٠٠ م .
- (٣) الوثب العريض من الثبات .
- (٤) الجرى الزجراجى ٣٠ م .
- (٥) العدو ٣٠ م من البدء المتحرك .
- (٦) دوران الجذع على الجانبين وأسفل .
- (٧) التصويب على هدف محدد .

#### ب - القياسات المهارية :

- (١) تمرير واستلام على الحائط ٣٠ م .
- (٢) تصويب مع ثنى الجذع جهة ذراع الرمى وعكس ذراع الرمى .
- (٣) رمى كرة طبية لا بعد مسافة .
- (٤) تنطيط الكرة ٣٠ م .
- (٥) التصويب بالوثب على هدف محدد .

#### ج - قياسات فسيولوجية :

قياس النبض ثلاث مرات قبل التمرين ، بعد الدورة الاولى ، بعد  
الدورة الثانية .

القياسات السابقة البدنية والمهارية تم قياسها من خلال القياس القبلى والقياس البعدى للتجربة .

#### رابعاً : تجربة البحث :

- \* تم عمل قياس قبلى بدنى ومهارى للعينة .
- \* تم عمل برنامج لمدة ٣٦ ساعة لكل مجموعة على أن تقسم الـ ٣٦ ساعة على ٦ أسابيع ويواقع ٦ ساعات فى الاسبوع ويتغير البرنامج فى الاسبوع التالى وهكذا .
- \* يتم العمل فيه بطريقة التدريب الدائرى باستخدام التدريب الفترى منخفض الشدة بطريقة عمل ١٥ ثانية ، ٥ ثانية راحة للمجموعة الاولى ، ١٥ ثانية عمل ، ٣٠ ثانية راحة للمجموعة الثانية .
- \* تقوم كل مجموعة بعمل اختبار أقصى للتمرينات المختارة لكل طالبة على حدة .
- \* تقوم كل مجموعة بعمل ٥ قياسات بعد ذلك بنفس التمرينات ويتم التغيير فى الاسبوع التالى للتمرينات ، يتم عمل اختبار أقصى ثم ٥ قياسات أخرى وهكذا حتى نهاية الـ ( ٦ ) أسابيع .
- \* تقوم الطالبة بأداء تمرينات الدائرة الواحدة متتالية ثم أخذ فترة راحة ٣ ق بين الدائرة والتى تليها .
- \* يتم قياس النبض قبل بدء الدائرة ثم بعد الدورة الاولى وبعد الدورة الثانية وبعد الدورة الثالثة وذلك فى الاسبوع الثلاثة الاخيرة فقط حيث يتم زيادة عدد تكرار الدائرة الى ٣ مرات بدلا من مرتين فى الاسبوع الثلاثة الاولى .

\* يتم القياس البعدى للتجربة فى الاختبارات البدنية والمهارية .

وبمقارنة نتائج القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعتين وعمـل  
الفروق الاحصائية وتحليل التباين للقياسات بين جميع المعاملات العلمية  
وداخل كل مجموعة على حدة تبين الاتى :

### نتائج البحث :

(١) التدريب الدائرى باستخدام التدريب الفترى المنخفض الشدة أعطى  
ارتفاع ملحوظ فى المستوى البدنى الخاص بلعبة كرة اليد فى عناصر  
قوة القبضة لليد اليمنى ، القدرة ، الرشاقة ، المرونة ، دقة  
التصويب على المربعات باليد اليمنى ، السرعة ، الجلد العضلى ،  
حيث كان هناك فرق دالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس  
البعدى لصالح القياس البعدى وذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية  
الاولى .

(٢) التدريب الدائرى باستخدام التدريب الفترى المنخفض الشدة أدى  
الى ارتفاع ملحوظ فى مستوى الاداء المهارى لكرة اليد وذلك كما  
ظهر فى الفرق بين القياسين القبلى والبعدى وذلك بالنسبة  
للمجموعة التجريبية الاولى فى اختبارات :

- التمرير والاستلام على الحائط ( ٣٠ ثانية ) ، التصويب مع  
ثنى الجذع ، رمى كرة طبية لابعـد مسافة ، تنطيط الكرة ٣٠ م ،  
مع تغيير الاتجاه ، التصويب بالوثب على هدف محدد .

مما سبق يتضح أن أسلوب العمل بطريقة ١٥ ثانية عمل ، ٥ ثانية  
راحة قد أثر ايجابيا على كل من اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى  
لكرة اليد .

\* بالنسبة لقياس الفرق بين المجموعتين الاولى والثانية فى القياس البعدى فقد أثبتت القياسات أن هناك فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية الاولى .

#### خامسا : الاستنتاجات :

- (١) أن التدريب الدائرى باستخدام التدريب الفترى المنخفض الشدة بأسلوب عمل ١٥ ثانية ، راحة ٥ ء ثانية هو الاسلوب الذى يؤدى الى نتائج أفضل لرفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة للعبة كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات .
- (٢) أن الوحدة التدريبية الموضوعة من قبل الباحثة لها أثر ايجابى فى رفع مستوى الاداء المهارى لدى الطالبات عينة البحث .
- (٣) التحسن كان واضحا وهنوى فى جميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة للعبة كرة اليد وبالتالي على المهارات المقاسة لدى عينة البحث .
- (٤) أن التدريب الفترى المنخفض الشدة بأسلوب عمل ١٥ ثانية ، راحة ٣٠ ثانية يؤدى الى انخفاض النبض لدى أفراد العينة ويعتبر صالح للطالبات .
- (٥) التدريب الفترى المنخفض الشدة بأسلوب عمل ١٥ ثانية ، راحة ٣٠ ثانية يؤثر على عناصر اللياقة البدنية الخاصة للعبة كرة اليد المقاسة لدى عينة البحث .
- (٦) ان دمج عناصر اللياقة البدنية بالمهارات الاساسية للعبة كرة اليد فى برنامج واحد دون الفصل بينهما يؤدى الى نتائج ايجابية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات عينة البحث .

سادسا : التوصيات :

- (١) الاهتمام بالتدريب الدائرى وتطبيقه أثناء التدريس لطالبات الفرقة الرابعة .
- (٢) الاهتمام بعدم فصل تدريب اللياقة البدنية عن المهارات الاساسية للعبة .
- (٣) الاهتمام بالاختبارات والمقاييس لمعرفة مستوى الطالبات .
- (٤) وجود كراسة متابعة لكل طالبة على حدة .
- (٥) الاهتمام بالقياس الفسيولوجى ( النبض ) لدى الطالبات أثناء تنفيذ برنامج التدريب الدائرى باستخدام التدريب الفترى منخفض الشدة .
- (٦) الاهتمام بتدريب اليد اليسرى أثناء فترة الاعداد البدنى الخاص .

# المرفقات

مرفق ( ١ )

قائمة بأسماء السادة الخبراء

اسماء السادة الخبراء فى مجال  
كرة اليد

- ١- أ . زينب أحمد فهمى  
استاذ بقسم الالعاب كلية التربية الرياضية بنات  
بالقاهرة .
- ٢- أ . د / لواحظ فيدال خليفة  
استاذ كرة اليد قسم الالعاب - كلية التربية  
الرياضية بنات بالقاهرة .
- ٣- أ . د / روحية أمين عبد الله  
استاذ كرة اليد قسم الالعاب - كلية التربية  
الرياضية للبنات بالقاهرة .
- ٤- أ . د / كمال درويش  
عميد كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة
- ٥- أ . د / ليلى لبيب محمود  
استاذ ورئيس شعبة كرة اليد بكلية التربية  
الرياضية للبنات بالقاهرة .
- ٦- أ . د / ثناء عبد الحميد عماره  
استاذ كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة .
- ٧- أ . د / حنان أحمد رشدى  
استاذ كرة اليد بكلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة
- ٨- أ . د / منيرة مرقص ميخائيل  
استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة وحكم دولى كرة يد .
- ٩- أ . د / فريال عبدالفتاح درويش  
استاذ بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
- ١٠- أ . د / وفاء محمد صلاح الدين  
استاذ بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
- ١١- أ . د / ابراهيم شعلان  
استاذ بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة
- ١٢- د . محمد سعد  
مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة  
و مدرس كرة يد .

## مرفق ( ٢ )

استفتاء خاص بالسادة الاساتذة الخبراء في مجال  
كرة اليد

( ٥ )

استفتاء خاص  
بالسادة الاساتذة الخبراء في مجال كرة اليد

السيد الاستاذ الدكتور /

بعد التحية .

تقوم الباحثة باجراء اختبارات لقياس اللياقة البدنية الخاصة  
في لعبة كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة  
فنرجو من سيادتكم التكرم بابداء الرأي في ترتيب عناصر اللياقة  
البدنية الخاصة وكذا اختيار أنسب اختبار لقياس العناصر المختارة .

مع جزيل الشكر ،،،

هالة أحمد زكى

م م / بقسم الالعاب

( ٦ )

أولا : فيما يلي عرض عناصر اللياقة البدنية العامة كما اتفق عليها معظم خبراء التربية الرياضية ، والرجاء من سيادتكم التكرم باختيار عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد بوضع علامة ( ✓ ) أمام العنصر الذى تختاره سيادتكم .

( القوة العضلية - السرعة - القدرة العضلية - الدقة - الرشاقة - المرونة - الجلد الدوى والتنفسى - الجلد العضلى - التوازن - التوافق ) .

ثانيا : الرجاء من سيادتكم التكرم بترتيب عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد المختارة وفقا لاولويتها للاعبة كرة اليد

-١	-٦
-٢	-٧
-٣	-٨
-٤	-٩
-٥	-١٠

ثالثا : الرجاء من سيادتكم اختيار اختبار واحد مناسب لقياس كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة فى كرة اليد التى سبق لسيادتكم ترتيبها .

العنصر	الاختبارات	مناسب	غير مناسب
القوة	١- قوة القبضة باستخدام ديناموميتر ٢- رمى كرة طبية زنة ٨٠٠ جم لابعد مسافة		
القدرة	١- الوثب العريض من الثبات ٢- الوثب العمودي من الثبات		
السرعة	١- عدو ٣٠ م من البدء المتحرك ٢- العدو لعشر ثواني ٣- الجرى فى المكان ١٥ ث		
الجلد الدورى	١- الجرى مسافة ٨٠٠ م ٢- الجرى على البساط المتحرك دقيقتين		
الرشاقة	١- الجرى المتعدد الاتجاهات ٢- الجرى المكوكى مختلف الابعاد ٣- الجرى الزجراجى بين الحواجز		

( ٨ )

العنصر	الاختبارات	مناسب	غير مناسب
المرونة	١- اللمس السفلى والجانبى ٢- دوران الجذع على الجانبين وأسفل . ٣- ثنى الجذع على الجانبين		
الدقة	١- التصويب على المربعات المتداخلة . ٢- اختبار ثبات اليد (الثقوب)		
التوافق	١- نط الحبل بالقدمين ٢- رمى الكرات على الحائط بيد واحدة .		
التوازن	١- التوازن الحركى بمعرفة باس ٢- التوازن الثابت بمعرفة باس		

مرفق ( ٣ )

الاختبارات البدنية المستخدم مـــــة  
في الدراسة

## الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة

- (١) قوة القبضة .
- (٢) التصويب على المربعات المتداخلة .
- (٣) دوران الجذع على الجانبين وأسفل .
- (٤) الجرى الزججاجى بين الحواجز ٣٠ م .
- (٥) الوثب العريض من الثبات .
- (٦) العدو ٣٠ م من البدء المتحرك .
- (٧) الجرى مسافة ٨٠٠ م .

### الاختبار الاول ( قوة القبضة )

#### هدف الاختبار :

قياس قوة اليدين .

#### الادوات المستخدمة :

جهاز الديناموميتر .

#### طريقة الاداء :

تقبض الطالبة باليد اليمنى بمنتهى القوة قبضة واحدة ثم ينقل الجهاز الى اليد اليسرى ويكرر الضغط .

#### الشروط :

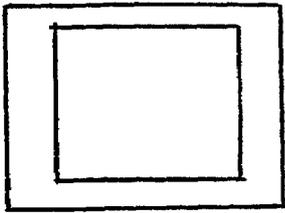
(١) يجب أن يكون الضغط مرة واحدة .

التسجيل :

(١) يكتب القياس الموضح على الجهاز بالكيلو جرام لليد اليمنى ويكرر باليد اليسرى .

الاختبار الثاني :

اسم الاختبار : التصويب على المربعات المتداخلة ٣٠ × ٣٠ سم ، ٥٠ × ٥٠ سم



هدف الاختبار :

قياس الدقة للذراعين .

الادوات المستخدمة :

١٠ كرة بيد ، حائط ، خط الرمي يبعد عن الحائط مسافة ٥ م ،  
يرسم على الحائط مربعان متداخلان أبعادهما ٣٠ × ٣٠ سم ،  
٥٠ × ٥٠ سم ، سمك الخطوط ٥ سم داخل المربع والحد السفلى  
للمربع الاكبر يرتفع عن الارض ١٨٠ سم .

طريقة الاداء :

من خلف خط الرمي الذى يبعد عن الحائط مسافة ٥ م تقوم اللاعبه  
بتمرير الكرة بيد واحدة محاولة اصابة الهدف ( المربع الصغير )  
ثم استلام الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليدين ثم اعــادة  
التمرير مرة أخرى وهكذا يستمر ذلك وفقاً للآتى :

- (١) خمس تمريرات باليد اليمنى .
- (٢) خمس تمريرات باليد اليسرى .

الشروط :

- (١) التمرير من خلف خط الرمي .
- (٢) غير مسموح بأن تلمس الكرة الارض بعد تركها يد اللاعبه وقبل وصولها للحائط .
- (٣) تراعى المواصفات الواردة فى طريقة الاداء .
- (٤) أى مخالفة فى الشروط السابقة تلغى التمريرة .

التسجيل :

تقيم التمريرات العشر تبعا للشروط الاتية :

- (١) اذا أصابت الكرة المربع الداخلى أو على الحدود تحتسب للاعبه درجتان .
- (٢) اذا أصابت الكرة المربع الخارجى أو على الحدود تحتسب للاعبه درجة واحدة .
- (٣) اذا جاءت الكرة خارج المربعات تعطى للاعبه ( صفر ) وهذا يعنى أن الدرجة العظمى للاختبار هى ( ٢٠ ) درجة .

الاختبار الثالث :اسم الاختبار :

دوران الجذع على الجانبين وأسفل .

هدف الاختبار :

قياس المرونة ( ثنى ومد وتدوير العمود الفقرى ) .

الادوات المستخدمة :

حائط ، ساعة إيقاف .

طريقة الاداء :

ترسم علامة ( x ) على نقطتين هما :

(١) على الارض بين قدمي المختبرة .

(٢) على الحائط خلف ظهر المختبرة ( في المنتصف ) .

عند سماع اشارة البدء تقوم المختبرة بثني الجذع أماما للمس الارض بأطراف الاصابع عند علامة ( x ) الموجودة بين القدمين ثم تقوم بمد الجذع عاليا مع الدوران جهة اليسار للمس علامة ( x ) الموجودة خلف الظهر بأطراف الاصابع ، يكرر أكبر عدد ممكن من المرات في ( ٣٠ ثانية ) .

الشروط :

(١) عدم تحريك القدمين أثناء الاداء .

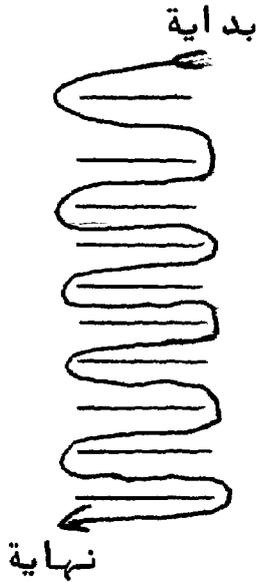
(٢) عدم ثني الركبتين نهائيا أثناء الاداء .

التسجيل :

\* يسجل عدد اللمسات التي أحدثتها اللاعبة على العلامتين في

مدة ( ٣٠ ) ثانية .

( ١٤ )



الاختبار الرابع :

اسم الاختبار :

الجرى الزجراجى ( ٣٠ م )

هدف الاختبار :

قياس الرشاقة

الادوات المستخدمة :

٩ حواجز ، خط بداية ، خط نهاية ، ساعة ايقاف .

طريقة الاداء :

تقوم الطالبة بالاستعداد خلف خط البداية الذى يبعد عن بداية أول حاجز (٣ م) وبين كل حاجز والاخر (٣ م) ، وكذلك بين الحاجز الاخير وخط النهاية (٣ م) .

عند سماع اشارة البدء تقوم الطالبة بالجرى الزجراجى بين الحواجز لمسافة ٣٠ متر بأقصى سرعة .

الشروط :

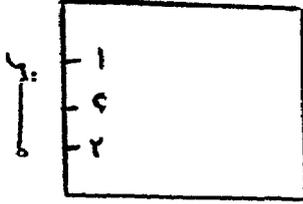
- الجرى الزجراجى بين جميع الحواجز مع عدم تخطى حاجز .

التسجيل :

يتم قياس زمن الاداء لكل طالبة منذ سماع اشارة البدء وحتى الوصول الى خط النهاية .

الاختبار الخامس :

خط البداية \_\_\_\_\_



اسم الاختبار : الوثب العريض من الثبات .

هدف الاختبار :

قياس قدرة عضلات الرجلين .

الادوات المستخدمة :

- (١) أرض مستوية لسلامة الطالبة .
- (٢) شريط قياس - رسم خط بداية .

طريقة الاداء :

تقف الطالبة خلف خط البداية القدامان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا ، ويمرّج الذراعان أمام أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا وتمرّج الذراعان أماما بقوة مع الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة في محاولة للوثب أماما أبعد مسافة ممكنة .

التسجيل :

- (١) تقاس المسافة من خط البداية ( الحافة الداخلية ) حتى آخر أثر تركته الطالبة القريب من خط البداية ، وعند نقطة ملامسة الكعبين للارض .
- (٢) في حالة ما اذا اختل توازن الطالبة ولمست الارض بجزء آخر من جسمها تعتبر المحاولة لاغية وتعاد .
- (٣) للطالبة محاولتان يسجل لها أفضلهما .

الاختبار السادس :

اسم الاختبار :

العدو ٣٠ م من البدء المتحرك .

هدف الاختبار :

قياس السرعة

الادوات المستخدمة :

ساعة إيقاف ، خط بداية ، خط نهاية

طريقة الاداء :

تقف الطالبة خلف خط البداية مع عمل توقيت منخفض حتى سمع

اشارة البدء تقوم بالعدو بأقصى سرعة حتى خط النهاية .

التسجيل :

يسجل للطالبة الزمن الذى استغرقته فى قطع مسافة الـ ٣٠ متر

من خط البداية حتى خط النهاية .

الاختبار السابع :

اسم الاختبار :

جرى مسافة ٨٠٠ متر .

هدف الاختبار :

قياس التحمل

الادوات المستخدمة :

ساعة إيقاف ، مضمار

طريقة الاداء :

تقوم الطالبة بالجري عند سماع اشارة البدء حول المضمار مسافة  
٨٠٠ متر وحتى خط النهاية .

التسجيل :

يسجل للطالبة الزمن المستغرق منذ اعطاء اشارة البدء حتى خط  
النهاية .

**مرفق ( ٤ )**

**الاختبارات المهارية المستخدمة  
في الدراسة**

## الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة

- (١) تمرير واستلام الكرة على الحائط ( ٣٠ ث )
- (٢) تصويب مع ثنى الجذع ( مع ذراع الرمي ،عكس ذراع الرمي )
- (٣) رمى كرة طبية لا بعد مسافة
- (٤) تنطيط الكرة مع تغيير الاتجاه ( ٣٠ م )
- (٥) التصويب بالوثب على هدف محدد ٦٠×٦٠ سم .

### الاختبار الاول :

### اسم الاختبار :

تمرير واستلام الكرة على الحائط ( ٣٠ ث )

### الادوات المستخدمة :

كرة يد - حائط له ارتداد ، ساعة ايقاف ، خط يبعد عن الحائط  
الامامى مسافة ٣ م .

### طريقة الاداء :

يعطى لكل طالبة مدة ( ٣٠ ث ) لعمل التمرير والاستلام على الحائط  
وذلك من خلف خط البداية وبعد سماع اشارة البدء ، وذلك باليد  
شائعة الاستعمال .

### الشروط :

- (١) التمرير من خلف خط المرمى .

- (٢) غير مسموح بأن تلمس الكرة الارض بعد تركها يد الطالبة وقبل ملامستها للحائط .
- (٣) تعطى لكل طالبة محاولة واحدة فقط .
- (٤) اذا ابتعدت الكرة من يد الطالبة كثيرا أثناء الاداء تعطى لها محاولة واحدة أخرى فقط .
- (٥) أى مخالفة للشروط السابقة لا تحسب التمرير ضمن التمريرات الصحيحة .

### التسجيل :

يحتسب عدد المرات فى ال ٣٠ ثانية منذ بداية اعطاء اشارة البدء حتى نهاية ال ٣٠ ثانية .

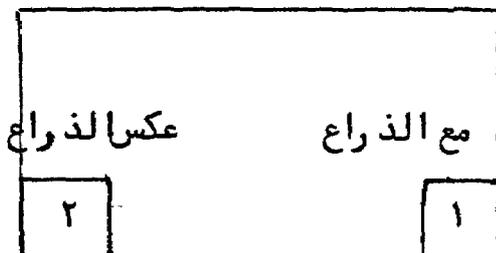
### الاختبار الثانى :

### اسم الاختبار :

التصويب مع ثنى الجذع ( مع ذراع الرمي ، عكس ذراع الرمي )

### الادوات المستخدمة :

عارضة وثب على - الزاويتان العليتان للرمى محددة كل زاوية بمربع ٦٠ × ٦٠ سم ويتم تركيبها فى الزوايا السفلى للرمى - ملعب كرة يد قانونى - ٤ كوريد قانونية .



طريقة الاداء :

تقف الطالبة حاملة للكرة عند خط ال ٩ أمتار ( وهو خط البداية للتصويب ) وعند اعطاء اشارة البدء تقوم الطالبة بالتصويب مع ثنى الجذع جهة ذراع الرمي عدد كورتين ثم عكس ذراع الرمي كورتين أيضا وذلك من خلف العارضة ارتفاع ٢٥ سم .

التسجيل :

احتساب عدد مرات الاهداف الصحيحة المسجلة داخل المربعان  
( عدد تكرارات )

الاختبار الثالث :

اسم الاختبار :

رمي كرة طبية زنة ( ٨٠٠ جم ) لابعد مسافة

الادوات المستخدمة :

عدد ٣ كرات طبية زنة ( ٨٠٠ جم ) ، شريط قياس ، مقطع للرمي عرضه ٣ متر .

طريقة الاداء :

تقوم الطالبة برمي الكرة مع أخذ خطوات الاقتراب لابعد مسافة ممكنة من خلف خط الرمي بحيث تسقط الكرة داخل مقطع الرمي .

الشروط :

- (١) يجب الا تتجاوز الطالبة خط الرمي .
- (٢) اذا تخطت الطالبة خط الرمي تعتبر المحاولة فاشلة .
- (٣) اذا سقطت الكرة خارج مقطع الرمي تعتبر المحاولة فاشلة .
- (٤) تعطى لكل طالبة ثلاث محاولات تؤدي بالذراع الشائعة للاستعمال .

التسجيل :

تسجل أفضل محاولة حققتها الطالبة من الثلاث محاولات .

الاختبار الرابع :

اسم الاختبار :

تنطيط الكرة مع تغيير الاتجاه ( ٣٠ م )

الادوات المستخدمة :

ه حواجز ، كرة بيد قانونية ، ساعة ايقاف .

طريقة الاداء :

تقف الطالبة خلف خط البداية والذي يبعد عن أول حاجز مسافة ٣ متر وبين كل حاجز والاخر نفس المسافة ( ٣ متر ) وعند اعطاء إشارة البدء تقوم الطالبة بالتنطيط مع الجرى الزجراجى بيــــن الحواجز الـ ه حتى آخر حاجز ، ثم تقوم بالدوران والرجوع بالتنطيط بنفس الطريقة حتى خط النهاية .

التسجيل :

يسجل للطالبة الزمن منذ اعطاء اشارة البدء وحتى وصولها الى خط النهاية .

الاختبار الخامس :اسم الاختبار :

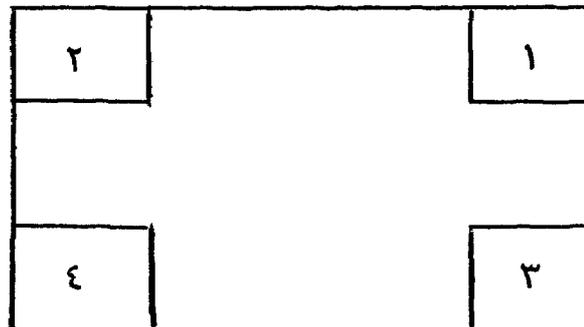
التصويب بالوثب على هدف محدد  $60 \times 60$  سم .

الادوات المستخدمة :

٤ كرات يد ، ٤ زوايا تعلق على زوايا المرمى الاربع وتكون مربعة الشكل طول ضلعها  $60 \times 60$  سم ، خط يبعد عن خط المرمى ٧ أمتار .

طريقة الاداء :

- (١) يتم التصويب على بعد ٧ أمتار من خط المرمى .
- (٢) تقوم اللاعبه بمسك الكرة والوقوف خارج خط ال ٩ أمتار وعند سماع اشارة البدء تقوم الطالبة بعمل خطوات الاقتراب الثلاثة والتصويب بالوثب العالى على كل مربع كما هو موضح بالرسم .



الشروط :

- ١- أن يكون التصويب بالوشب العالى .
- ٢- أن تلامس قدم الطالبة خط الارتقاء الذى يبعد عن خط المرمى مسافة ٧ أمتار .
- ٣- مراعاة الشروط القانونية لخطوات الارتقاء .
- ٤- أى مخالفة للشروط السابقة تلغى التصويبة .

التسجيل :

- ١- تعتبر الكرة هدفا اذا مرت بكامل محيطها داخل المربع المحدد للتصويب واذا ارتطمت بأحد أضلاعه .
- ٢- يسجل عدد الاهداف الصحيحة التى تمررها الطالبة .
- ٣- يحتسب أكبر عدد تكرارات داخل الزوايا الاربعة .

## مرفق ( ٥ )

وحدات التجزئة الستة المستخدمة  
في الدراسة

## وحدات التجربة الستة المستخدمة في الدراسة

### الوحدة الاولى :

#### التمرينات المستخدمة

- ١- العدو ٢٥ متر .
- ٢- الانبطاح المائل العالي - ثنى ومد الذراعين .
- ٣- الوثب العريض من فوق علامات محددة على بعد ١ متر بين كل علامة والتالية لها .
- ٤- التنطيط فى خط مستقيم ١٢ متر ثم تمريرة طويلة على الهدف .
- ٥- التصويب بالوثب العالي على بعد ١٢ متر على الهدف .
- ٦- تمرير واستلام الكرة على الحائط الامامى من الحركة .

### الوحدة الثانية :

#### التمرينات المستخدمة :

- ١- الوقوف مواجه للحائط ثنى ومد الذراعين مع دفع الحائط .
- ٢- الوقوف حمل ثقل أمام الجسم ثنى الركبتين ثم الوثب العمودى .
- ٣- الوثب بالقدمين معا باستخدام الحبل .
- ٤- التنطيط الزجاجى مسافة ١٢ متر .
- ٥- التصويب بالوثب الطويل لابعد مسافة .
- ٦- تمريره بندولية من الثبات .

### الوحدة الثالثة :

#### التمرينات المستخدمة :

- ١- الوثب الجانبي بالقدمين على مقعد سويدي .
- ٢- رمى كرة طبية ثلاث مرات على الحائط على بعد ٣ متر .
- ٣- التصويب مع ثنى الجذع جهة ذراع الرمي على المرمى .
- ٤- التنطيط فى خط مستقيم مسافة ١٥ م .
- ٥- الجرى فى المكان .
- ٦- تمرير كرجاجى على الحائط من مسافة ٣ متر .

### الوحدة الرابعة :

#### التمرينات المستخدمة :

- ١- الوثب بقدم واحدة من فوق الحبل ( يمين وشمال أكبر عدد ) .
- ٢- رمى كرة طبية لابتعد مسافة أكبر عدد .
- ٣- التصويب بالوثب الطويل على هدف محدد .
- ٤- التمرير والاستلام على المربعات المتداخلة .
- ٥- العدو ١٥ متر سرعة .
- ٦- التنطيط الزجراجى مسافة ١٥ متر باليد الشائعة .

الوحدة الخامسة :

التمرينات المستخدمة :

- ١- الجلوس على أربع ( تدفع الرجلان خلفا لاقصى عدد من المرات ) .
- ٢- التنطيط الزجاجى مسافة ١٥ متر مع تبديل اليدين .
- ٣- الجرى ثلاث خطوات والوثب الطويل لابعد مسافة بطول الملعب وبدون كرة .
- ٤- الجرى ثلاث خطوات ثم التصويب بالوثب العالى على الحائط واعادة استلام الكرة .
- ٥- التمرير والاستلام من فوق الرأس باليدين على الحائط مع ميل الجذع خلفا وأماما .
- ٦- الجرى حول منتصف الملعب باستمرار .

الوحدة السادسة :

التمرينات المستخدمة :

- ١- الانبطاح المائل ( تبادل دفع الرجلين خلفا ) .
- ٢- التنطيط فى خط مستقيم مسافة ١٠ م ثم الدوران من خلف الحاجز والرجوع فى خط مستقيم مع تبديل اليدين .
- ٣- التمرير والاستلام على الحائط باليد المعاكسة لليد الشائعة .
- ٤- الجرى ثلاث خطوات والارتقاء عاليا للمسكرة معلقة .
- ٥- الحجل بقدم الارتقاء باستمرار فى المكان .
- ٦- الوقوف حمل ثقل باليد الشائعة الاستخدام ، ثنى ومد الذراع بالكرة

HELWAN UNIVERSITY  
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION FOR GIRLS  
CAIRO

" THE EFFECT OF CERCUIT TRAINING BY TWO METHODS  
OF LOW INTENSITING INTERVAL TRAINING ON Physical  
FITNESS LEVEL AND LEVEL OF PERFORMANCE OF  
HANDBALL "

BY

HALA AHMED ZAKY HUSSIEN

SUBMITTED IN FULLFILLMENT OF THE REQUIREMENT FOR  
Ph.D. DEGREE IN PHYSICAL EDUCATION

Supervised by

Prof.Dr. Rawhia AMINE ABD ALLA  
Prof. and the head of Games Dpt.  
at the faculty of Physical Education for  
Girls, Helwan University

Prof. Dr. HANAN AHMED RUSHDY  
Prof. at the faculty of Physical  
Education for girls  
Helwan University

CAIRO

1992

## SUMMARY

In order to get a high physical and skill performance level, the trainers use many training methods. The circuit training is an important method which uses many other training methods like interval and repetition methods, in order to develop the physical levels of the players.

The circuit training demands some exercises which are repeated in a limited time.

The research aims to use the circuit training, as a training method, to develop the performance and the specific physical levels for girls students in handball, by using two types of the low intensity interval training.

### The objectives :

This study aims to recognize :

- \* The effect of using the circuit training (15sec.W.-45sec.R.) on:
  1. The specific physical level of girls students sample of research, in handball.(the first group)
  2. The skill performance level of girls students, sample of research, in handball (the first group).
  
- \* The effect of using the circuit training method( 15 sec. W. - 30 sec. R.) on :
  1. The specific physical level of girls students, sample

of research - in Handball ( The second group)

2. The skill performance level of girls students- sample of research - in Handball( The second group).

\* The differences between the two methods on the variables of research .

The Hypothesis :

\* There are statistical significant differences between the groups (in favour of the first group in :

- The specific physical level in Handball.
- The skill performance level in Handball.

The Procedure:

The Sample :

The sample is consisted of two experimental groups of students ( 34 for each one ) from the fourth grade at the faculty of physical Education for girls , The first group works with 15 sec.- 45 sec. as a rest , and the second group works with 15 sec. -30 sec. as a rest.

- There was not significant differences at the pre test between the group in the following variables:Age, height,

weight, physical skill and physical tests.

The Method of Research :

The experimental method by using two experimental groups was used at this study.

The experiment of study :

- Physical and skill pre-test of the sample .
- Applying the two circuit training programs for 6 weeks three times per week and two hours for each session
- Physical and skill post test of the sample .

The Results :

The program by using the interval training (low intensity 15 sec. W. - 45 sec. R.) affects positively on the Power , agility, flexibility accuracy, speed and muscular endurance as specific physical elements of handball.

The circuit training by using the interval training (low intensity 15 sec. W. -45 sec. R.) affects positively the skill performance level such as passing-shooting-medicine ball throwing - dribbling) of the girls students .

There are statistical significant differences between the post-test of two groups in favour of the first group.

The Conclusions:

- The circuit training by using interval training (low intensity 15 sec. W. - 45 sec .R.) is a good method to accomplish high specific physical fitness level in handball of the girls students .
- The training program affects positively the skill performance level of girls students.
- The interval training program by using (15 sec. W.- 45 sec. R. ) is more better than the interval training program by using 15 sec. W. - 30 sec. R. to achieve high physical and skill performance levels.

The Recommendations:

- To use the cercuit:training method during the teaching e sessions for the fourth grade girls students.
- To use tests and measurements in order to recognize the physical and skill performance levels of students.

- It is important to have a follow up note for each student .
- The teachers must give more attention to use pulse rate as a physicalogical indicator during the cercuit training program .