

١/١٠٥

مرفق (١)

أسماء لسادة الخبراء وللمتخصصين في مجال كرة اليد

م	الاسم	الوظيفة
١	اد/ قري سيد مرسى	أستاذ متفرغ بقسم لتدريب الرياضي كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
٢	اد/ حنان محمد رشدي	أستاذ بقسم الألعاب و عميد كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان
٣	اد/ محمد توفيق لوليلي	أستاذ ورئيس قسم لتدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان
٤	اد/ عبد الدين علس بو زيد	أستاذ ورئيس قسم الألعاب كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق
٥	اد/ جمال محمد لشافعي	أستاذ بقسم لتدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
٦	امد/ حلمد محمد حلمد	أستاذ مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق
٧	امد/ صبري جابر حسن	أستاذ مساعد بقسم الألعاب ومدرّب فريق جامعة الزقازيق بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق
٨	امد/ هشام محمد نور	أستاذ مساعد بقسم الألعاب كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق
٩	امد/ هويدا عبد الحميد إسماعيل	أستاذ مساعد بقسم الألعاب كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق
١٠	مد/ اشرف فتحي عبد لمحسن	مدرس بقسم التربية الرياضية بكلية التربية جامعة الأزهر
١١	مد/ أحمد حسين محمد	مدرس بقسم لتدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
١٢	مد / حسام نبيه عبد الفتاح	مدرس بقسم التربية الرياضية بكلية التربية جامعة الأزهر

٢ / ١٠٦

مرفق (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

قسم التدريب الرياضي

**استمارة استطلاع رأى الخبراء في مجال كرة اليد في تحديد
وترتيب عناصر اللياقة البننية والمهارية
الخاصة بكرة اليد**

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث بإجراء بحث للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان "علاقة فترات الإيقاع الحيوي الشهري ببعض القدرات البننية والمهارية لنشئ كرة اليد " لرجاء من سيادتكم تحديد وترتيب لعناصر البننية والمهارية لنشئ كرة اليد وذلك حسب أهميتها النسبية.

مع خالص شكري لتعاونكم معنا

والله ولى التوفيق

الباحث

أولاً: لصفات البننية

- (١) لقوة العضلية : هي مقدار ما يمكن أن تنتجه العضلة من عزم ضد مقومه من خلال أداء لتمارين لمرة واحدة. (٢٨ : ١٥)
 - (٢) لسرعة : هي قدرة الفرد على أداء الحركات منكروة من نوع واحد في أقل زمن ممكن. (٥٤ : ٧)
 - (٣) للمرونة : هي القدرة على الحركة في مدى حركي واسع أي أنها مدى الحركة التي تسمح بها المفاصل (٢٤٥ : ٢٨)
 - (٤) لقفرة العضلية : هي قدرت الفرد على التغلب على مقومت تتطلب درجة عالية من الانقباضات لعضلية (٧٠)
 - (٥) لجلد العضلي: هو القفرة على عمل جهد متوسط للجهد والاستمرار في ذلك الأداء لقفرة طويلة. (١٩٦ : ٥٤)
 - (٦) لرشاقة: هي سرعة تغير وضع الجسم أو تغير الاتجاه سواء على الأرض أو في الهواء. (١٣٠ : ٥٤)
 - (٧) لتحمل النوري للتنفسي : هو كفاءة لجهازين النوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من لوقود اللازم للاستمرار في العمل لقفرة طويلة. (١٩٧ : ٥٤)
 - (٨) لتوافق العضلي لعصبي : هو القفرة على إجماع أكثر من حركة في إطار واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء. (٧٠)
 - (٩) للقة : هي قدرة الفرد على التحكم في الحركات الاراليه وتوجيهها إلى هدف معين. (٧٠)
 - (١٠) لتوازن : قدرة الفرد على السيطرة على الاجهزه العضوية من للاحية العضلية لعصية للاحتفاظ بمركز ثقل الجسم على خط الجز بيه أثناء الحركات الرياضية وبعد الانتهاء منها أو في الأوضاع الثابتة. (٧٠)
- قدرات بننيه أخرى ترون سيلانكم إضافتها مع ترتيب وتحديد القدرات البننية لخاصة بكرة اليد كما يراها سيلانكم:
- (١)
 - (٢)
 - (٣)
 - (٤)
 - (٥)
 - (٦)
 - (٧)
 - (٨)
 - (٩)

والباحث يتقدم بخلص لشكر لمعاونتكم لصلاقة والاهتمام بهذا البحث رجين من الله عز وجل كل لتوفيق عن طريق العلم لكل من تفضل بالاجابه على هذا الاستبيان

٣ / ١٠٨

مرفق (٣)

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

قسم للتدريب الرياضي

**استمارة استطلاع رأى لسادة الخبراء في مجال كرة اليد
لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس الصفات
البدنية والمهارية لتنشئ كرة اليد**

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحث بدراسة بعنوان " علاقة فترات الإيقاع الحيوي لشهري ببعض لقرات البدنية والمهارية
تنشئ كرة اليد" ويتطلب البحث إجراء بعض الاختبارات البدنية والمهارية علة تنشئ كرة اليد وذلك لتحديد
مستواهم البدني والمهاري ومدى نثر مستواهم بالإيقاع الحيوي برجاء من سيلائكم باختيار الاختبارات البدنية
والمهارية التي تزونها مناسبة لهذا البحث

ولسيلائكم جزيل

لبالبحث

لولا) الاختبارات البنائية ■ لقوة العضلية

الاختبار الأول

رمي كرة يد لأبعد مسافة من الثبات

الغرض من الاختبار : قياس لقوة لمتفجرة في لزرراع

الأدوات :

- شريط قياس
- كرة هوكي
- يرسم خطان على الأرض يحدد أمام هذا الخط قطاع للمرمي
- المسافة المحددة لقطاع للمرمي (٥م)

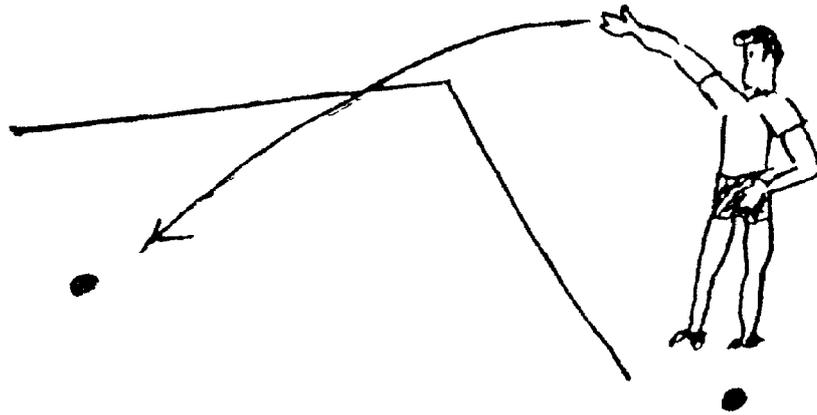
وصف الاختبار :

- يقف المختبر خلف خط المرمي ؛ ثم يقوم برمي كرة يد إلى أقصى مسافة ممكنة .
- يجب أن لا يتعدى المختبر خط المرمي
- عم اخذ خطوة قبل الرمي

لتسجيل :

تقاس المسافة بين خط المرمي والى مكان سقوط الكرة على الأرض من نقطه لسقوط وحتى خط المرمي

(٤٥ : ١٣٥) (١٨) (٤٦ : ١٣١)



٣/١١٠

الاختبار الثاني

قوة عضلات الظهر

الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات الظهر.

الأدوات: جهاز الديناموميتر

وصف الاختبار:

- يقف المختبر منتصباً فوق قاعدة الجهاز وقمّاه وسط قاعدة الجهاز واليدين أمام الفخذين وأصابع اليدين تجاههما إلى أسفل تعد سلسله الجهاز بحيث يمسك المختبر منها (بواسطة قضيب حديدي مستعرض) على أن تكون راحة إحدى اليدين للأمام والأخرى للخلف عند استعداد المختبر ويقوم بشي جذعه قليلاً للأمام من منطقه لحوض؛ ويجب ملاحظة عدم ثني الركبتين والمرفقين؛ من هذا الوضع يقوم المختبر بجذب لسلسلة إلى أعلى بقدر ما يستطيع.
- لا بد من عدم ثني الركبتين والمرفقين أثناء الأداء

لتسجيل:

- لكل مختبر محاولتان سجل له أفضلهما.
- يسجل للمختبر الرقم المسجل على الجهاز بالكيلوجرامات. (٤٥ : ١٠٧)



٣ / ١١١

الاختبار لثالث

قوة عضلات الرجلين

الغرض من الاختبار : قياس قوة عضلات الرجلين

الأدوات : جهاز للديناموميتر

وصف الاختبار :

- يقف اللاعب على جهاز للديناموميتر وهو ممسك بسلسلة الجهاز ويلاحظ ثني الركبتين
- يقوم اللاعب بشد سلسلة الجهاز لأقصى درجة ممكنة.

لتسجيل :

- يمنح للاعب محاولتين يسجل أفضلهما
- يتم لتسجيل بقراءة مؤشر الجهاز وذلك بالكيلو جرامات (٤٥ : ١٠٩)



الاختبار الأول

لوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لعضلة الرجلين

الأدوات :

- شريط قياس لأقرب سنتيمتر
- يجرى الاختبار على حفرة وثب .

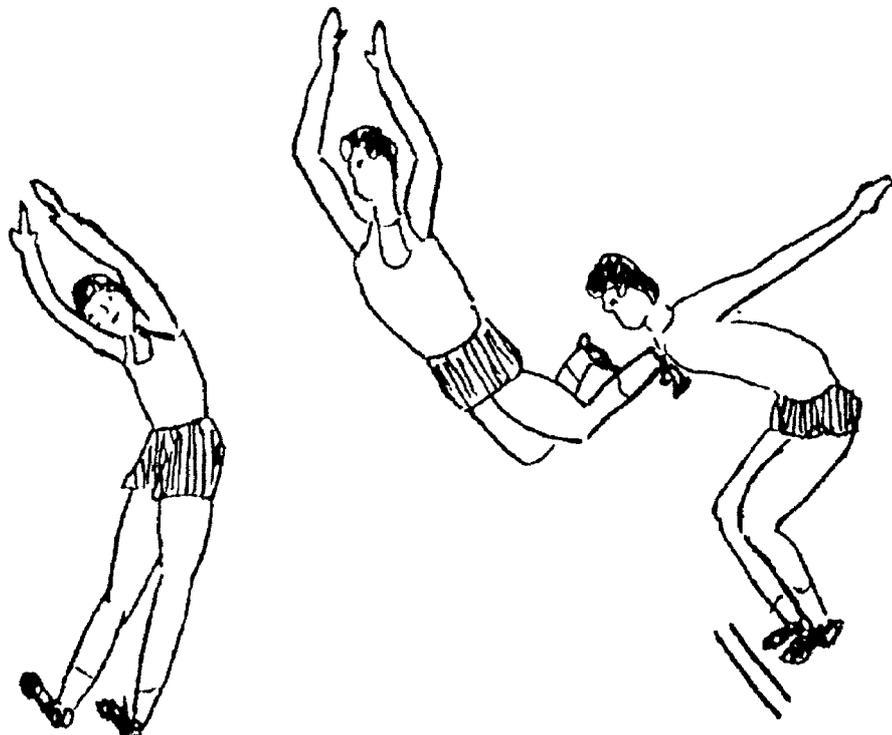
وصف الاختبار :

- يقف اللاعب على لوحة لوثب ولقامين متباعدين قليلا والنراغان يتمرجحان لعلما علليا ثم أسفل خلفا مع ثنى الركبتين نصفًا وميل الجذع للأمام مثل وضع البدء في السباحة.
- يقوم للاعب بعد ذلك بالوثب للأمام إلى ابعء مسافة ممكنه من الثبات.

لتسجيل :

- يتم لتسجيل من خط لبدلية إلى قرب مسافة لمس الكعيبين للأرض أو عند أول ثر يتركه للاعب لخط لبدلية

- للاعب محاولتين يسجل أفضلهما (٥٣ : ٢٤٧) (١٨) (٤٥ : ١٣٤)



الاختبار الثاني

لوثب العمودي لسر جنت

لفرض من الاختبار: تقدره العضلية للرجلين

الأوت :
-

- سبورة تثبت على الحائط ارتفاع (١٢٠ سم) من الأرض على تدرج من

(١٢٠ إلى ٣٠٠ سم)

- مائيزيا

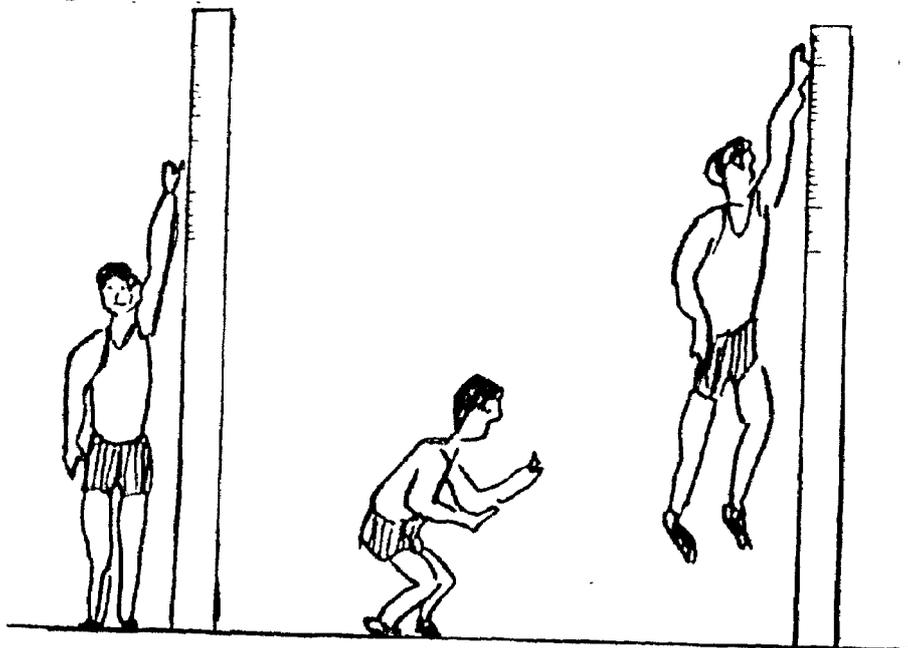
وصف الاختبار:

- يضع للاعب أصابع يده للممزة في المائيزيا.
- يقف بحيث تكون يده للممزة بجانب السبورة.
- يقم للاعب بعمل مرجحه بالذراعين مع ثنى للركبتين ثم لوثب عموديا إلى اعلي مسافة يستطيع أن يصل إليها لعمل علامة أخرى على السبورة بنفس اليد للممزة.

لتسجيل :

- يعطى للاعب محاولتين يسجل أفضلهما.
- تحسب المسافة المحصورة بين العلامة الأولى والعلامة لثانية أو بين الأولى والثالثة.

(١٨) (٤٦ : ١٠٥)



٣/١١٤

الاختبار الثالث

الانبطاح للمثل من الوقوف ٣٠ ثنيه

لغرض من الاختبار: قياس للفترة على سرعه تغير أوضاع الجسم.

الأوت :

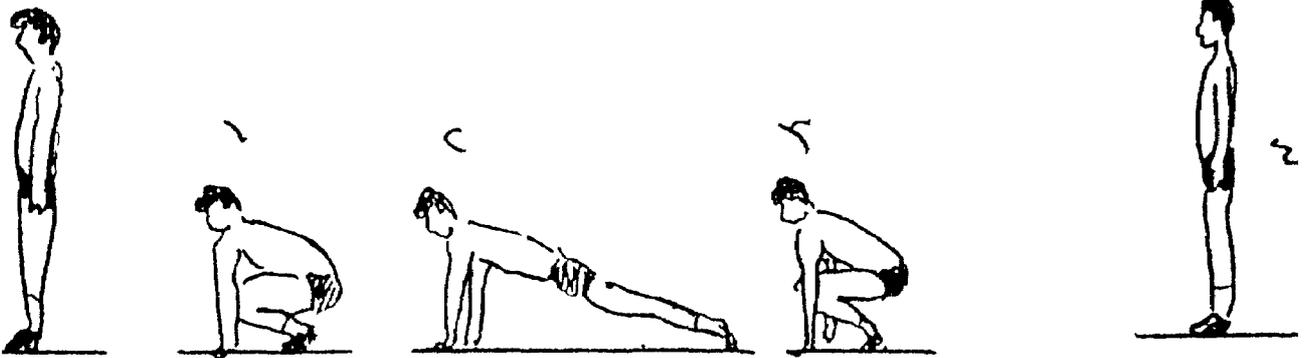
- ساعة إيقاف.

وصف الاختبار:

- ثنى لركبتين والجذع وضع ليدنين إمام القدمين.
- قف للرجلين خلفا للوصول إلى وضع الانبطاح للمثل.
- الرجوع لوضع لقرفصاء.
- لوصول إلى وضع للوقوف.
- مع إشارة لبدء تكرر الأداء لسابق لأسرع ما يمكن حتى إشارة الانتهاء

لتسجيل:

- يحسب عدد مرات لتكرر خلال (٣٠) ثنيه.
- تكون لعدة لمنفصلة في الأربع أوضاع.
- لقرفصاء ووضع ليدنين على الأرض ولحد؛ قف للرجلين خلفا لثنين، الرجوع لوضع لقرفصاء ثلاثة، الرجوع لوضع للوقوف أربعة ، تكون هذه وحده واحده (٤٥ : ٢٥٠)



الاختبار الأول

لعو ٣٠ متر من الثبات

لغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأوقات :

- ساعة إيقاف.
- إشارة مرئية أو مسموعة.
- جزء من المضمار طوله ٣٠ متر مجهز ومخطط بخط بداية وخط نهاية.

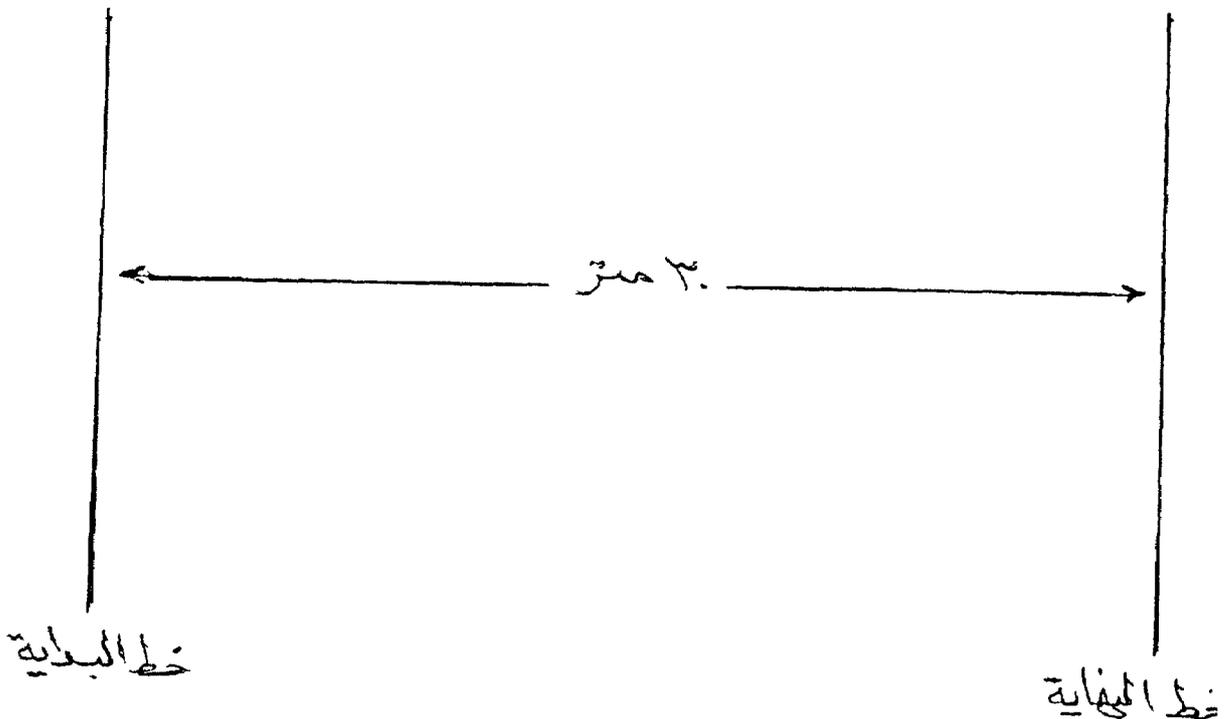
وصف الاختبار:

- يقف اللاعب خلف خط البداية.
- عند سماع النداء (خذ مكانك) يستعد يتخذ وضع البدء العلي تون حركه.
- بعد سماع إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة حتى خط النهاية.

التسجيل:

- يعطى للاعب محاولتين بحيث يسجل له الزمن الأقرب نتيجه لأفضل محاوله.

(٤٥ : ١٧٩-١٨٠) (١٨)



٣ / ١١٦

الاختبار الثاني

لعب لمسافة ٢٢ متر في خط مستقيم

لغرض من الاختبار: قياس سرعة الانتقال.

الأدوات :

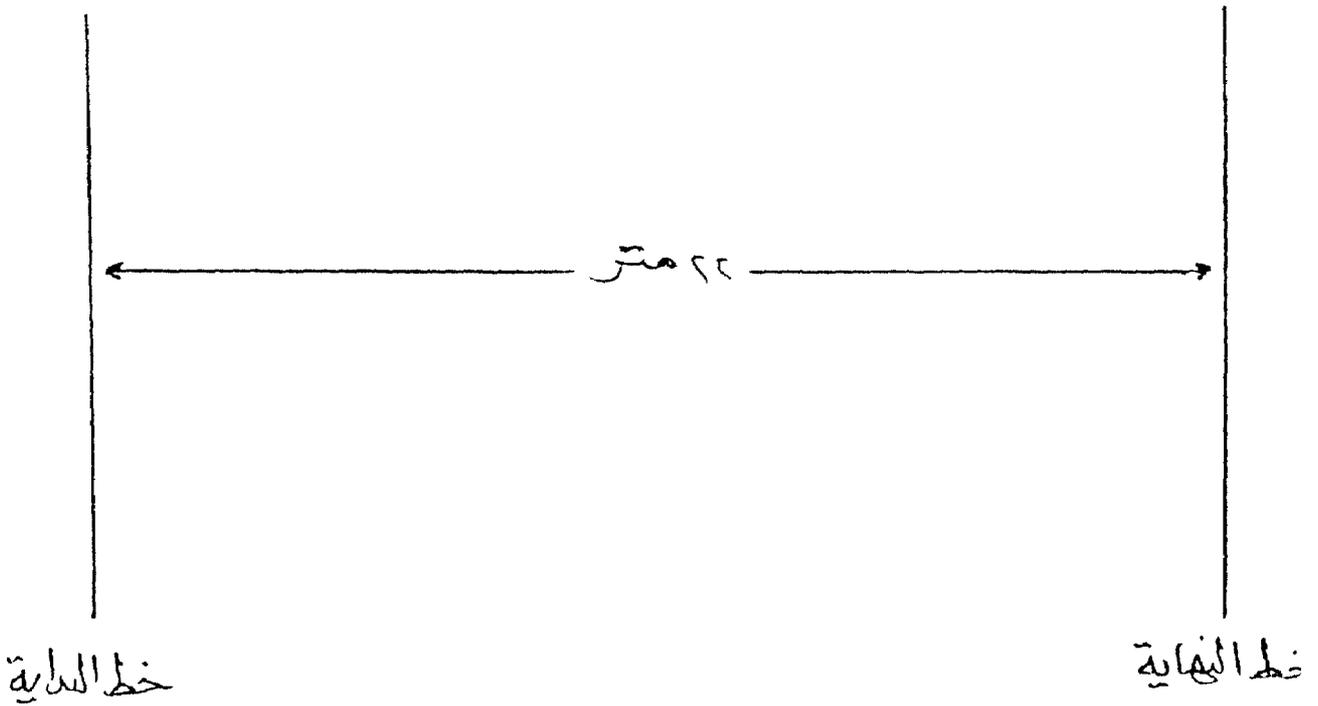
- ساعة إيقاف.
- إشارة مرئية أو مسموعة.
- جزء من المضمار طوله ٢٢ متر مجهز ومخطط بخط بداية وخط نهاية.

وصف الاختبار:

- يقف اللاعب خلف خط البداية من البدء العلي.
- عند إعطاء إشارة البدء.
- يعو اللاعب بأقصى سرعه لقطع لمسافة حتى يتخطى خط النهاية.

التسجيل:

- يحسب الزمن الذي قطعه اللاعب من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى تخطى خط النهاية. (١٨)



٣/١١٧

الاختبار الثالث

سرعة حركة لنزاع لمصوبة

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للنزاع المفضلة.

الأدوات :

- صندوق يسع لعشر كرات يد.
- عدد ١٠ كرات يد.
- ساعة إيقاف.

وصف الاختبار :

- توضع ١٠ كرات يد داخل الصندوق.
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بنقل الكرات التي بداخل الصندوق إلى خارجه.
- مراعاة مسك الكرة ووضعها خارج للصندوق على الأرض حتى يتم الانتهاء من نقل جميع الكرات خارج للصندوق .

لتسجيل :

- يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه لنقل الكرات إلى خارج للصندوق. (١٨)



■ التحمل العضلي

الاختبار الأول

الانبطاح لمثل شي للزراعين

لغرض من الاختبار: قياس التحمل العضلي لمنطقة الزراعين والكتف.

الأوت:

- لرض ممهده لأداء الاختبار.

وصف الاختبار :

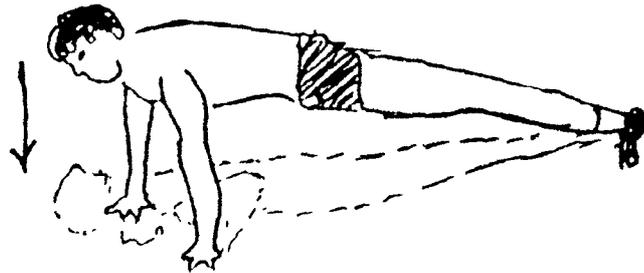
- يتخذ لمختبر وضع الانبطاح لمثل على الأرض، بحيث يكون الجسم مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو لأعلى

- يقوم لمحكم بوضع يده على الأرض، ثم يقوم بإعطاء اشاره لبدء للمختبر الذي يقوم بشي للزراعين ولمس ظهر يد للمحكم ثم الرجوع

- يجب أن يلمس لمختبر ظهر يد للمحكم في كل مره

لتسجيل :

- يسجل للاعب لكبر عدد من التكرارات. (١٨)



٣ / ١١٩

الاختبار الثاني

الجلوس من الرقود ٣٠ ثانية

الغرض من الاختبار : قياس لجاد العضلي لعضلات البطن .

الأدوات :

- مرتبه إسفنج بطول ٢م.

- ساعة إيقاف.

وصف الاختبار :

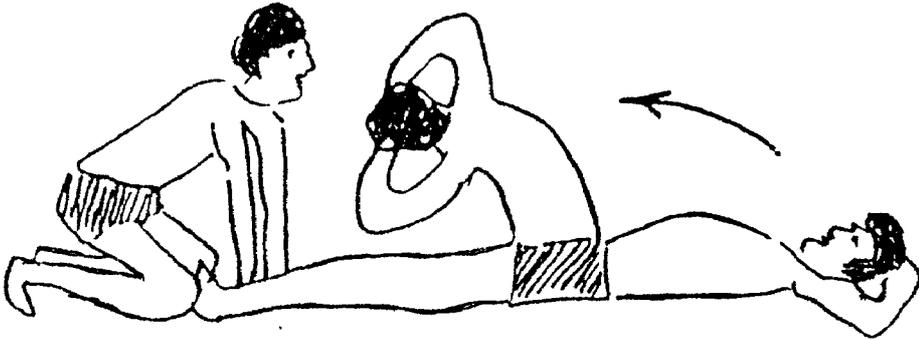
- من وضع الرقود يضع اللاعب يد خلف الرأس ويقوم احد الزملاء بتثبيت القدمين.

- يقوم اللاعب لمختبر برفع الجذع أمام أعلى كبر قدر ممكن من المرات خلال ٣٠ ثانية

لتسجيل :

- يسجل اللاعب كبر عدد من التكرارات خلال ٣٠ ثانية.

- يمنح للاعب محاولتين يسجل أفضلهما. (٤٥ : ١١٠) (١٨)



٣ / ١٢٠

الاختبار الثالث

لشد لأعلى (باستخدام لعقّة)

الفرض من الاختبار: قياس الجلد العضلي للزراعين والحزام لكثفي في حمل الجسم عليا.
الأوت :

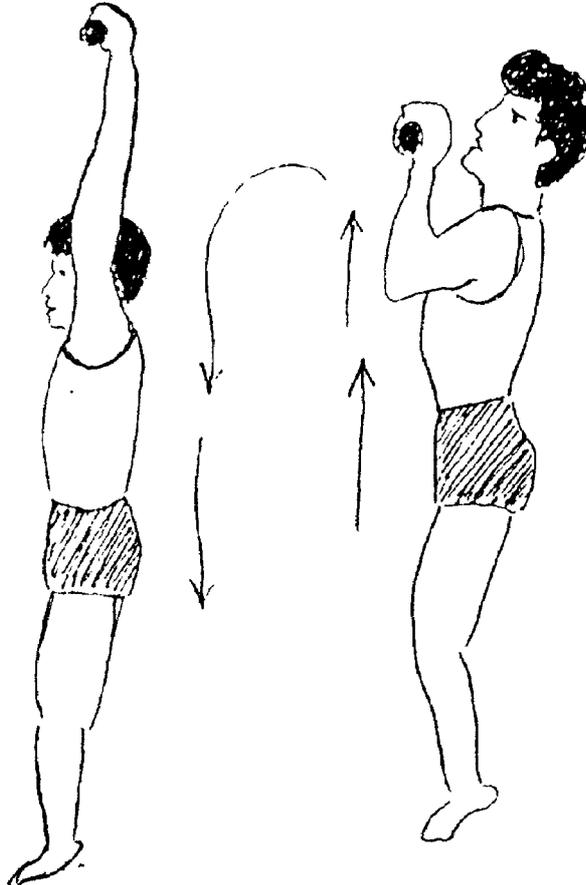
- بر عقلة قطره (١,٥) بوصه على ارتفاع بحيث لايلمس أطول المختبر الأرض في وضع لتعلق

وصف الاختبار :

- من وضع لتعلق بلمسكه الاماميه.
- رفع لجسم عليا حتى تصبح الذقن أعلى لعقّة.
- بعد كل رفعه يجب أن يعود لجسم لى أقصى وضع لتعلق.
- يجب أن يكرر كبر عدد من المرات.

لتسجيل:

- بحسب للمختبر كبر عدد من المرات لصحيحة لتعلق. (٤٥ : ١١٣)



■ **لتحمل الدوري التنفسي**

الاختبار الأول

اختبار الجري ٤٠٠ متر

الغرض من الاختبار: قياس لتحمل الدوري التنفسي.

الأدوات :

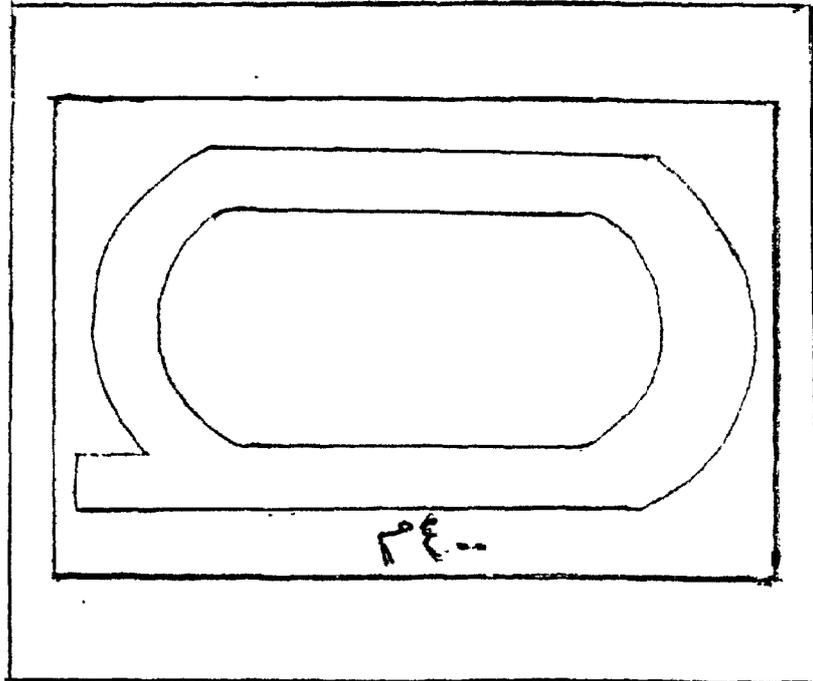
- ساعة إيقاف.
- منطقة فضاء مربعة لشكل أو مضمل لألعاب القوى (٤٠٠م).
- عدد (٤) رليات ركنيه أو كرسي بلرتفاع لا يقل عن (٤٠سم).

وصف الأداء:

- يتخذ كل أربعة مختبرين وضع الاستعداد خلف خط لبدلية في وضع البدء العلي.
- عند إعطائهما إشارة لبدء ينطلقون بأقصى سرعه ممكنة ليقطعوا مضمل ألعاب القوى (٤٠٠ م) دورة واحدة كل في لحرارة المخصصة له.
- في حله استخدام المربع بجري كل اثنين من المختبرين معا منها لحوث اى تراحم وضمن عامل المنافسة.

لتسجيل :

- يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر منذ إعطائه إشارة لبدء وحتى قطعه لخط لنهاية. (٢٦)



٣ / ١٢٢

الاختبار لثني

لجري مسافة ٨٠٠ متر

لغرض من الاختبار: قياس التحمل للنوري للتنفسي.

الأوقات :

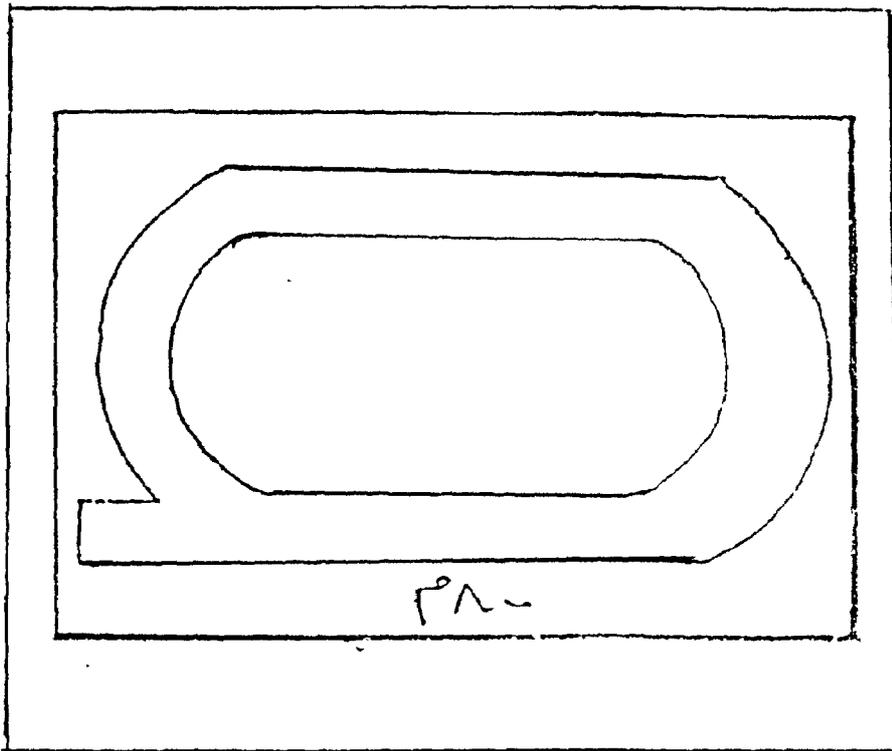
- ساعة يقف .
- مضمار لألعاب القوى ٤٠٠م.
- أربع ريلت أو كرسي برتقاع لا يقل عن ٤٠سم.

مواصفات الأداء:

- يتخذ كل أربع مختبرين وضع الاستعداد خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البدء ينطلق كل واحد بأقصى سرعه ليقطع المضمار مرتين.

لتسجيل :

- يسجل الزمن الذي يستغرقها المختبر من لحظة إعطائه إشارة البدء وحتى لنهاية. (٧٠)



٣ / ١٢٣

الاختبار الثالث

لجري (5x55)

الفرض من الاختبار : قياس لتحمل الدوري لتنفسى.

الأوقات :

- عدد ٢ راية ركنيه من رايات كرة لقدم.

- ساعة إيقاف.

وصف الاختبار :

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد أمام الراية الأولى وخلف خط البداية ليكون الخط (أ) في وضع البدء العلى.

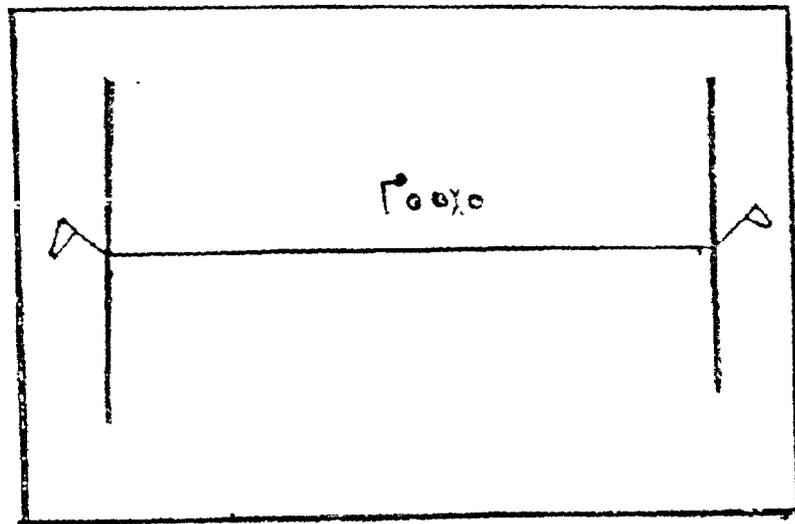
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بلجري نحو الراية الأخرى للدوران حولها والعودة إلى خط البداية والدوران حول الراية الأولى وهكذا.

- يستمر المختبر في قطع المسافة ذهابا وإيابا بين الخطين بحيث تنتهي المرة الأخيرة عند خط لنهاية (ب).

لتسجيل :

- يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع لمسافة بين الخطين ذهابا وإيابا خمس مرات بلثواني.

(٧٠)



■ المرونة

الاختبار الأول

شي لجذع من لوقوف

الغرض من الاختبار: قياس مدى مرونة العمود الفقري.

الأدوات:

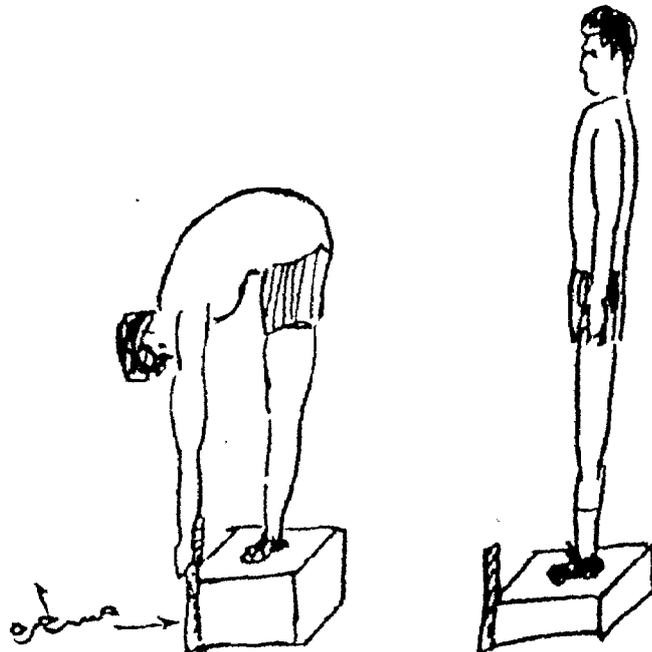
- مقعد بدون ظهر ارتفاعه (٥٠ سم)
- مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى (١٠٠ سم) ومثبتة على المقعد.

وصف الاختبار :

- يقف اللاعب فوق المقعد ولتقمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حلقة المقعد مع مراعاة الاحتفاظ بالركبتين مفردتين.
- يقوم اللاعب بشي الجذع للإمام ولأسفل بحيث يدفع مؤثر الجهاز بأطراف أصابعه إلى بعد مسافة ممكنة

التسجيل :

- تسجل للمختبر المسافة التي حققها على مسطرة الجهاز.
- يمنح للاعب محولتين يسجل أفضلهما. (٤٥ : ١٢٢) (١٨)



الاختبار الثاني فتح لبرجل

الغرض من الاختبار : قياس مرونة مفصل الحوض.

الأدوات :

- شريط قياس مدرج بالسنتيمتر .
- ساعة إيقاف.

وصف الاختبار :

- من وضع لوقوف يحول للاعب فتح القميين جانباً إلى أقصى مسافة ممكنة
- هذه الحركة يطلق عليها فتح لبرجل.
- لتثبيت في هذا الوضع لمدة ٣ ثواني.
- يجب أن يكون فتح القميين ببطء للوصول إلى أقصى مدى ممكن.

لتسجيل :

- يسجل للاعب المسافة من الأرض حتى أسفل الحوض بالسنتيمتر.
- لكل لاعب الحق في محاولتين تسجل له أفضلهما. (١٨)



الاختبار الثالث مرونة لمنكبين

الغرض من الاختبار : قياس مدى مرونة لمنكبين.

الأدوات :

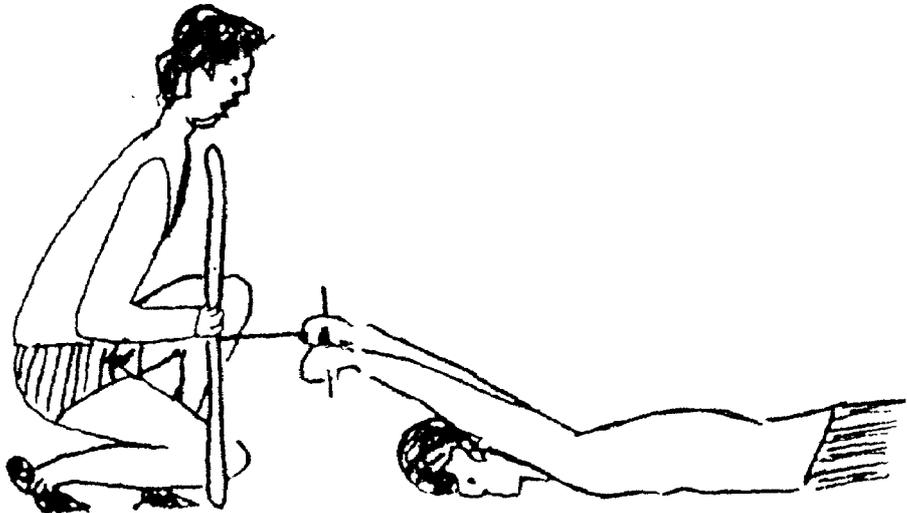
- مسطرة مدرجة من (صفر إلى ١٠٠ سم) بحيث يكون صفر التدرج موازياً للأرض.
- عصا خشبية لكي يمسك بها المختبر.

وصف الاختبار :

- من وضع الأبطاح يقوم اللاعب بمد الذراعين على كامل استقامتهم وفي اتجاه مسطرة التدرج مع ملاحظة رفع الذراعين لأعلى بدرجة ممكنة.

لتسجيل :

- يسجل للاعب المسافة التي سجلها على مسطرة التدرج.
- يمنح للاعب محاولتين يسجل أفضلهما. (٤٥ : ١٢٣) (١٨)



الاختبار الأول

لجري لجزاجى بطرقة بلو (3x4.5م)

لفرض من الاختبار : قيس لرشافة.

الأوت :

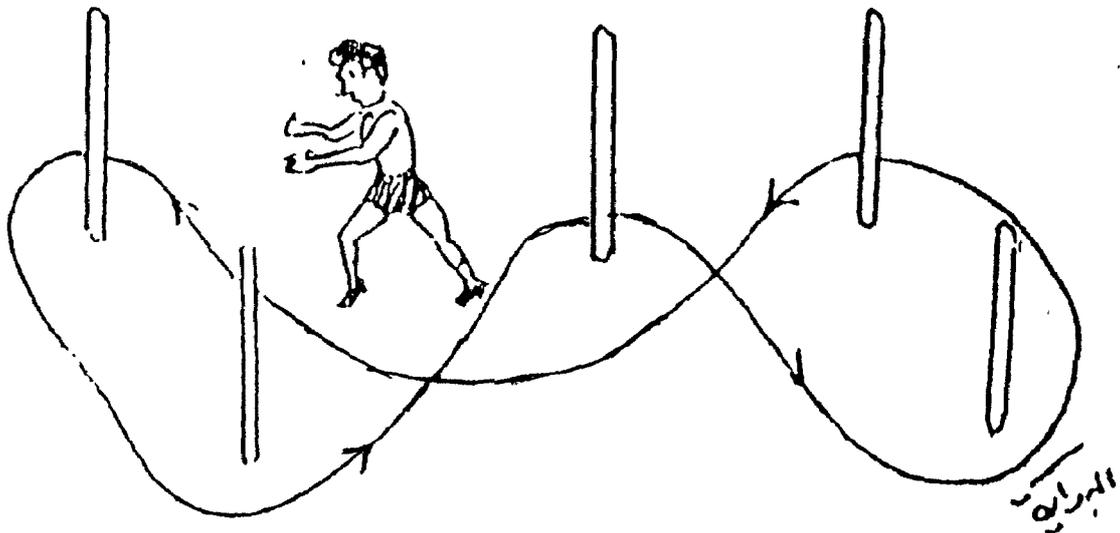
- ساعة لقف.
- ميدان لجرى مستطيل لشكل طوله (٥) وعرضه ٣,٥م.
- عدد خمسة قوائم أو كرسي مع ملاحظه ألا يقل طول لقائم أو لكرسي عن (٣٠ سم)

وصف الاختبار :

- يتخذ لللاعب وضع الاستعداد من لبدء العلي خلف خط لبدلية.
- عند إعطاء إشارة لبدء يقوم بلجري المتعرج بين لقوائم الخمسة على شكل رقم (٨) بالانجليزية.
- عدم لمس لقوائم أو لكرسي أثناء لجرى.

لتسجيل :

- يعطى لللاعب محلوتين بحيث يسجل له لزمان لأقرب عشر ثواني لأفضل محولة.
- (٥٣ : ٣٢٩)



الاختبار الثاني لجري المتعرج

لغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات :

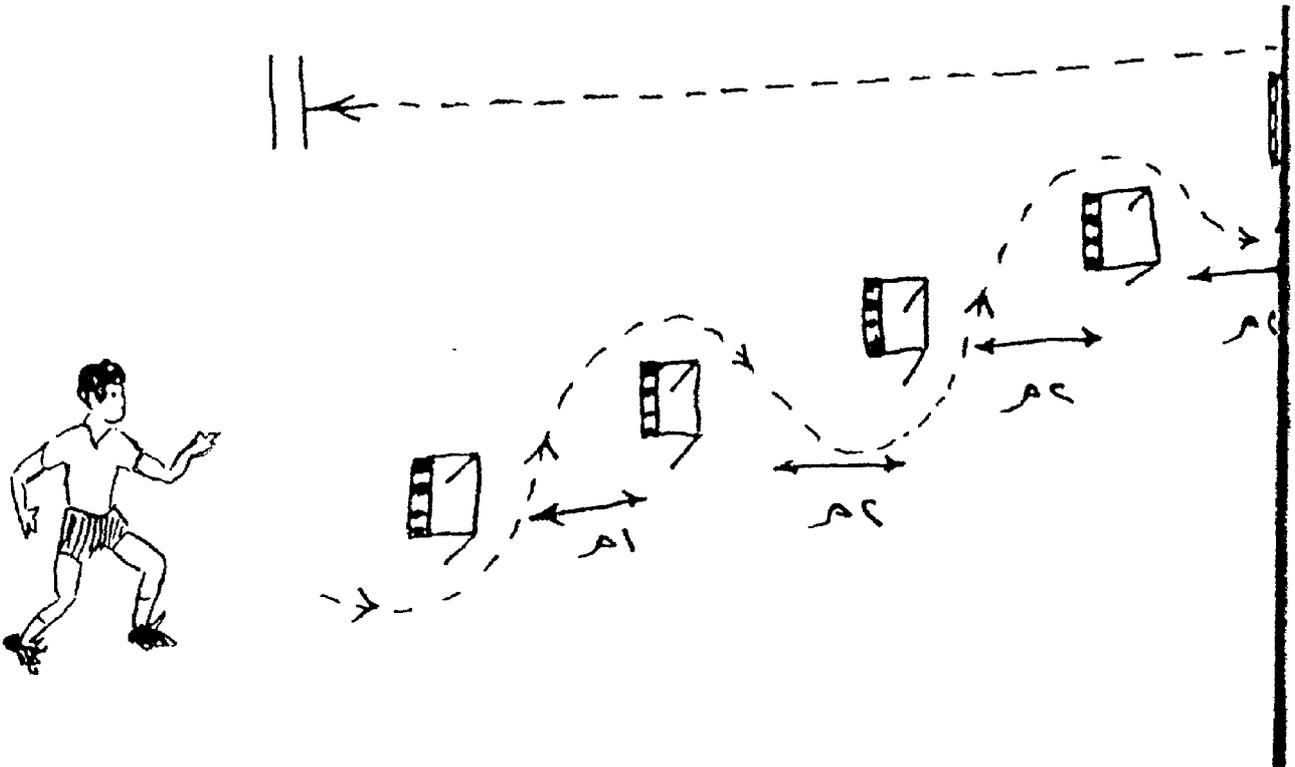
- (٥) حواجز لعب قوي .
- ساعة إيقاف .

وصف الاختبار :

- توضع (٥) حواجز لعب قوي بين الحاجز الأول والثاني والثاني والثالث (م١) وبين الحاجز الثاني والثالث (م٢) وبين الحاجز الثالث والرابع (م٣) وبين الحاجز الرابع والخامس (م٤) .
- يقوم اللاعب بلجري المتعرج بين هذه الحواجز .

لتسجيل :

- يسجل للاعب الزمن الذي قطع فيها المسافة من خط لبدية وحتى خط لنهاية .
- يمنح للاعب محاولتين يسجل أفضلها (١٨)



الاختبار الثالث

خطوات لجانبية في ١٠ ثواني

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات :

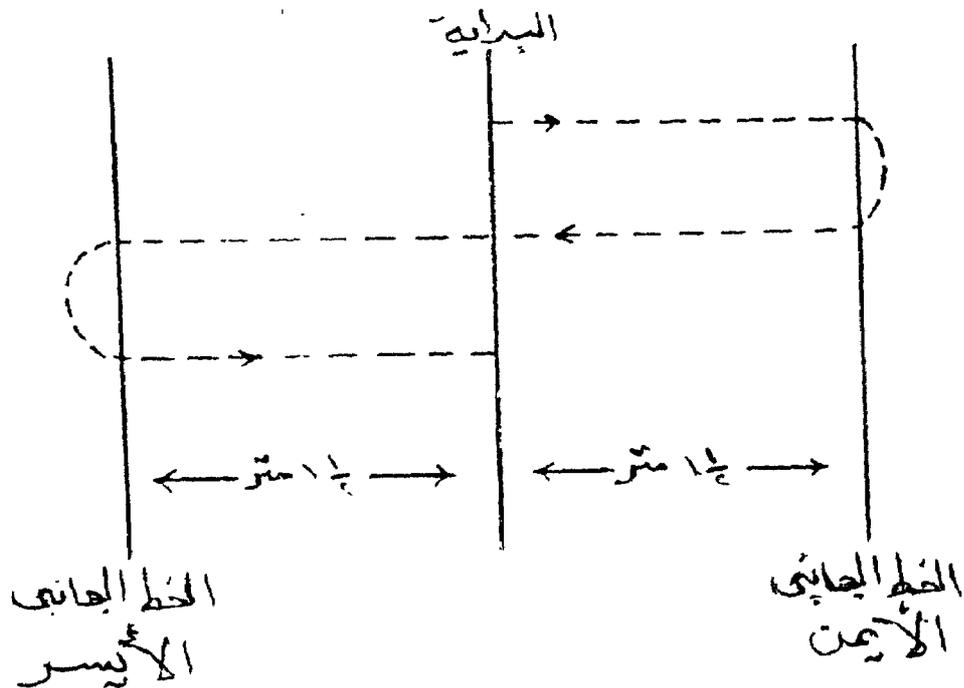
- ساعة يقف .
- ثلاثة خطوط متوازية المسافة بين كل منها ١,٥ متر

وصف الاختبار :

- يقف المختبر علي خط المنتصف ، عند سماع إشارة البدء يتحرك باستخدام الخطوات الجانبية دون أن يتقاطع لساقان إلى أن يصل إلي الخط الذي علي الجهة اليمني ، ثم يعود بنفس أسلوب التحرك إلي أن يصل إلي الخط الذي علي اليسار ، ثم يعود مرة أخرى للخط علي اليمين وهكذا يستمر الأداء لمدة عشر ثواني .
- يجب تخطي الخطوات الجانبية بكلتا القدمين .

لتسجيل :

- يسجل للمختبر عدد الخطوات الجانبية التي وصل إليها خلال عشرة ثواني . (٥٣ : ٢٤٦) (١٨)



▪ لتوافق

الاختبار الأول

رمي واستقبال الكرة ٤ مجموعات

الغرض من الاختبار: قياس لتوافق.

الأدوات :

- ١٠ كرات تنس.
- حائط أملس يسمح بارتداد الكرات.
- خط الرمي يبعد عن الحائط بخمس أمتار.

وصف الاختبار:

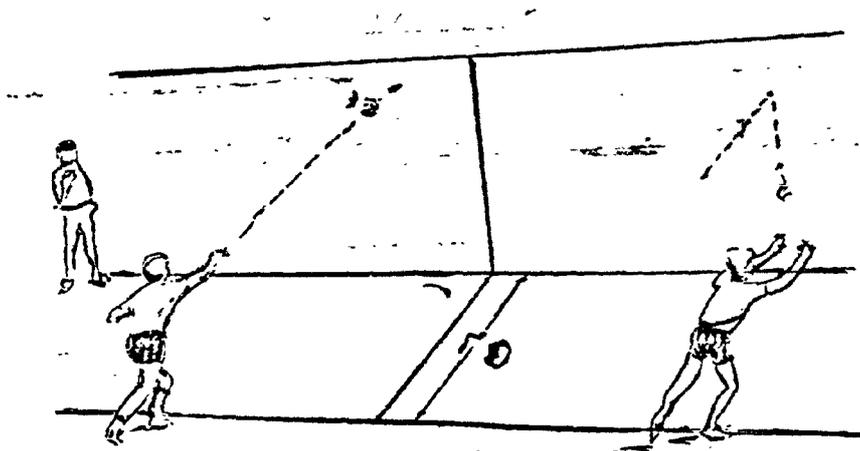
يقف المختبر خلف خط الرمي مواجهاً للحائط يقوم برمي الكرات واستقبالها تبعاً للأسلوب التالي :

- رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها بنفس اليد.
- رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها بنفس اليد.
- رمي خمس كرات باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى.
- رمي خمس كرات باليد اليسرى واستقبالها باليد اليمنى .
- لا بد من رمي الكرات إلى الحائط مباشرة واستقبالها قبل أن تسقط على الأرض.

لتسجيل :

- يسجل للاعب عدد المحاولات الصحيحة.
- يعطى للاعب درجة واحدة فقط عن كل محاولة صحيحة أي أن الدرجة العظمى من ٢٠ درجة.

(٤٥ : ١٣٧)



٣/١٣١

الاختبار لثني

الدوائر لمرقمة

الغرض من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.

الأدوات :

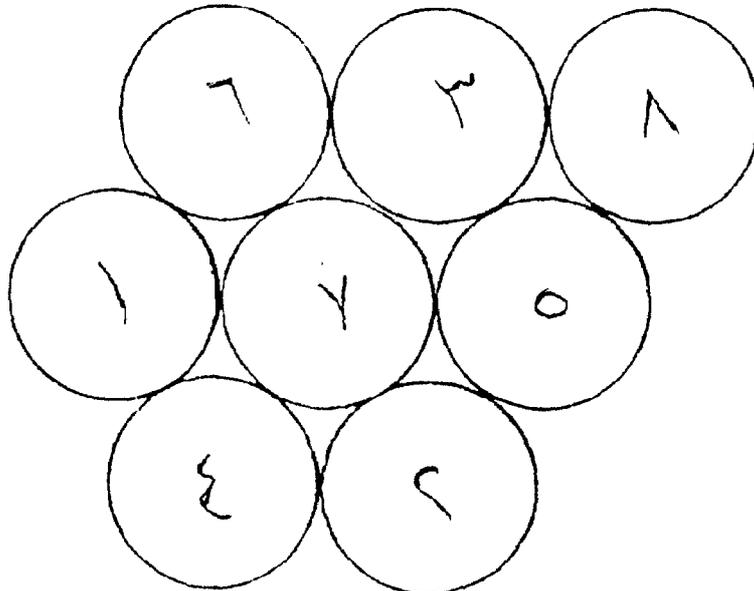
- ساعة إيقاف.
- يرسم على الأرض ثمان دوائر، قطر كل منها (٦٠سم) وترقم الدوائر.

وصف الاختبار:

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) وعند سماع صفارة البدء يقوم بالتفرض إلى الدوائر الأخرى بالترتيب أي إلى الدائرة رقم (٢) ثم (٣) وهكذا حتى الدائرة رقم ٨.
- يتم ذلك بأقصى سرعه.

لتسجيل :

- يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر.
- يعطى للاعب ثلاث محاولات بحيث يسجل له الزمن لأقرب ثنيه لأفضل محاولة. (١٨)



الاختبار الثالث نط الحبل

لغرض من الاختبار: قياس لتوافق الكلى للجسم.

الأدوات :

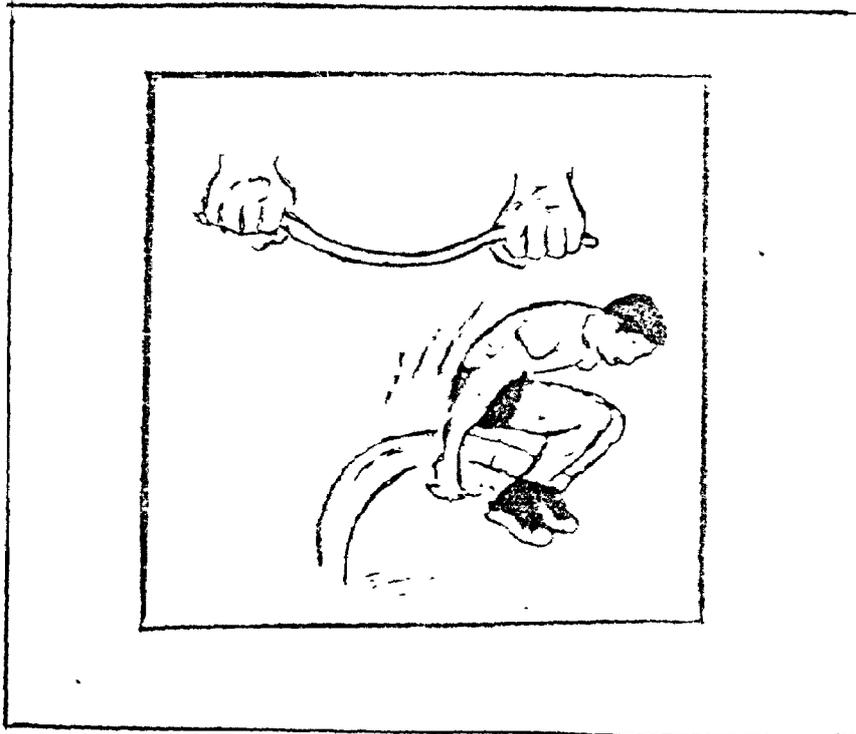
- حبل طوله (٤ أبوصه) يعقد من طرفيه.
- تترك مسافة (٤ أبوصه) خارج كل عقده لاستخدامها في مسك الحبل.

وصف الاختبار:

- يمسك المختبر الحبل من الممكن المحدد.
- يقوم المختبر بلوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام وأسفل القدمين ويكرر هذا العمل خمس مرات.

لتسجيل:

- يسجل عدد مرات لوثب لصحيح من المحاولات لخمس لتي يقوم بها المختبر. (٧٠) (٢١١ : ٥٣) (١٣٦ : ٤٥)



• الدقة

الاختبار الأول لتصويب على النواثر لمرقمة المتداخلة

لغرض من الاختبار : قياس الدقة.

الأوت :
-

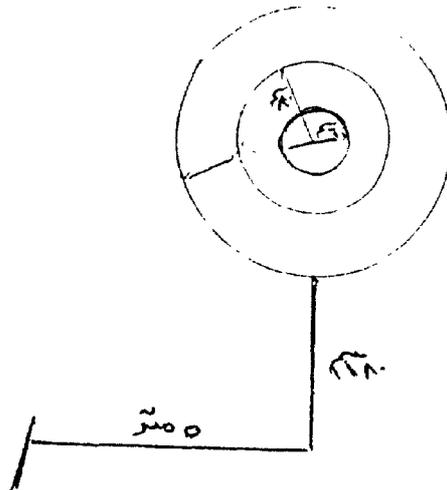
- ١٠ كرات يد.
- حائط له ارتداد.
- خطر رمى يبعد عن الحائط ٥ م.
- ثلاث نواثر مرسومة على الحائط متداخلة.

وصف الاختبار:

- من خلف خط الرمي يقوم المختبر برمي الكرة محلولاً إصبعاً للدائرة الأصغر وذلك في ضوء الموصفات التالية:
- خمس تصويبات باليد اليمنى.
- خمس تصويبات باليد اليسرى.
- مقاسات النواثر المتداخلة قطر الدائرة الكبيرة (١٠٠سم) والدائرة المتوسطة (٨٠سم) والدائرة لصغرى (٦٠سم).
- ترتفع الدائرة الكبيرة عن الأرض بمقدار (٨٠سم).
- غير مسموح للكرة بلمس الأرض بعد ترك يد المختبر وقبل وصولها إلى الحائط.

لتسجيل :

- إذا أصابت الكرة الدائرة من الداخل (داخل الدائرة أو لخط المحدد للدائرة) يحتسب للمختبر ثلاث درجات.
- أما في الدائرة المتوسطة فيحسب درجتان.
- أما الدائرة الكبيرة فتحسب درجة واحدة.
- أما لو في الخارج لا يحتسب درجات. (٤٥ : ١٤٦) (١٨)



الاختبار لثاني
لتصويب على مستطيلات متداخلة ٤م

لفرض من الاختبار: قياس أدق.
الأوت:

- ١٠ كرات يد.
- حائط له ارتفاع.
- خطر رمي يبعد عن الحائط ٤ م.
- ثلاث مستطيلات مرسومة على الحائط متداخلة.

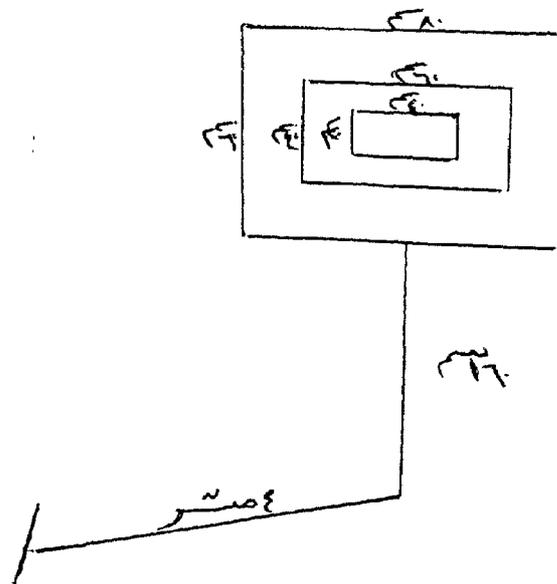
وصف الاختبار:

- من خلف خط الرمي يقوم المختبر برمي الكرة محاولاً إصابة المستطيل الأصغر وذلك في ضوء
الموصفات التالية:

- ١- خمس تصويبات باليد اليمنى.
 - ٢- خمس تصويبات باليد اليسرى.
- مقاسات المستطيلات متداخلة (١٠سم X ٦٠سم)، (٦٠سم X ٤٠سم)، (٤٠سم X ٢٠سم) يرتفع المستطيل
الكبير عن الأرض بمقدار / ٦٠سم).
 - غير مسموح للكرة بلمس الأرض بعد ترك يد المختبر وقبل وصولها إلى الحائط.

لتسجيل:

- إذا أصابت الكرة المستطيل الداخلي (دخل للمستطيل أو على الخط المحدده).
- يحسب للمختبر ثلاث درجات.
- أما المستطيل المتوسط فيحسب درجتان.
- أما في المستطيل الكبير يحسب درجة واحدة.
- أما في الخارج لا يحسب درجات. (١٨)



الاختبار الثالث

لتصويب على مستطيلات المتداخلة م

لغرض من الاختبار: قياس أدقته.

الأدوات :

- ١٠ كرات يد.
- حائط له ارتفاع ١٠٠ سم.
- خط رمي يبعد عن الحائط ٥ م.
- ثلاث مستطيلات مرسومه على الحائط متداخلة.

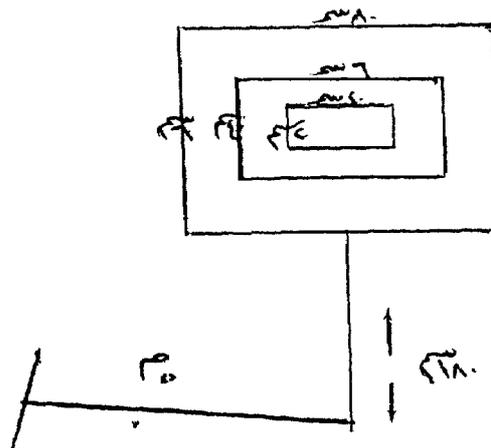
وصف الاختبار:

- من خلف خط الرمي يقوم المختبر برمي الكرة محاولاً إصابة المستطيل الأصغر وذلك في ضوء الموصفات التالية:

- ١- خمس تصويبات بإيد اليمنى.
- ٢- خمس تصويبات بإيد اليسرى.
- مقاسات المستطيلات المتداخلة (١٠سم X ٦٠سم)، (٦٠سم X ٤٠سم)، (٤٠سم X ٢٠سم) يرتفع المستطيل الكبير عن الأرض بمقدار / ١٨٠سم .
- غير مسموح للكرة بلمس الأرض بعد ترك يد المختبر وقبل وصولها إلى الحائط.

لتسجيل :

- إذا أصابت الكرة لمستطيل الداخلي (دخل المستطيل أو على لخط المحدد له .
- يحتسب للمختبر ثلاث درجات.
- أما المستطيل المتوسط فيحسب درجتان.
- أما في المستطيل الكبير يحسب درجة واحدة.
- أما في الخارج لا يحسب درجات. (١٨)



ثانياً الاختبارات المهريّة :

■ لتمرير والاستلام

الاختبار الأول

تمرير ة والاستلام على الحائط

لغرض من الاختبار : قياس مهارة التمرير والاستلام.

الأدوات :

- كرة يد قطنية .
- حائط .
- ساعة إيقاف ١٠/١ ثثيه.

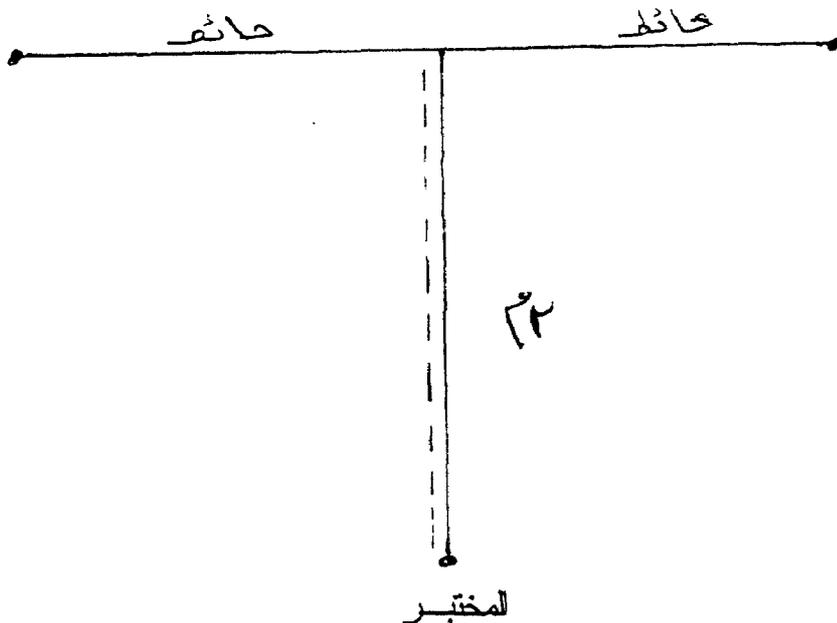
وصف الاختبار :

- يقف المختبر بحيث تقع قدماه خلف خط البداية .
- يكون لمختبر خلف الحائط بمسافة ٣ متر.
- عند إعطاء إشارة البدء يكون المختبر في يده لكره لملمه مع العمل على ملاقاته لينة أخطاء أو عوامل تؤدي إلى تقليل عدد مرات التسليم والاستلام .

لتسجيل :

- يسجل عدد مرات الصحيحة لتمرير واستلام للاعب للكره في زمن مدة ٣٠ ثثيه.

(٧٤ : ٤٦)



الاختبار لثني

تمرير على حدود لخارجية لخط لرمية لحره

لغرض من الاختبار : قياس سرعة لتمرير والاستقبل .

الأدوات :

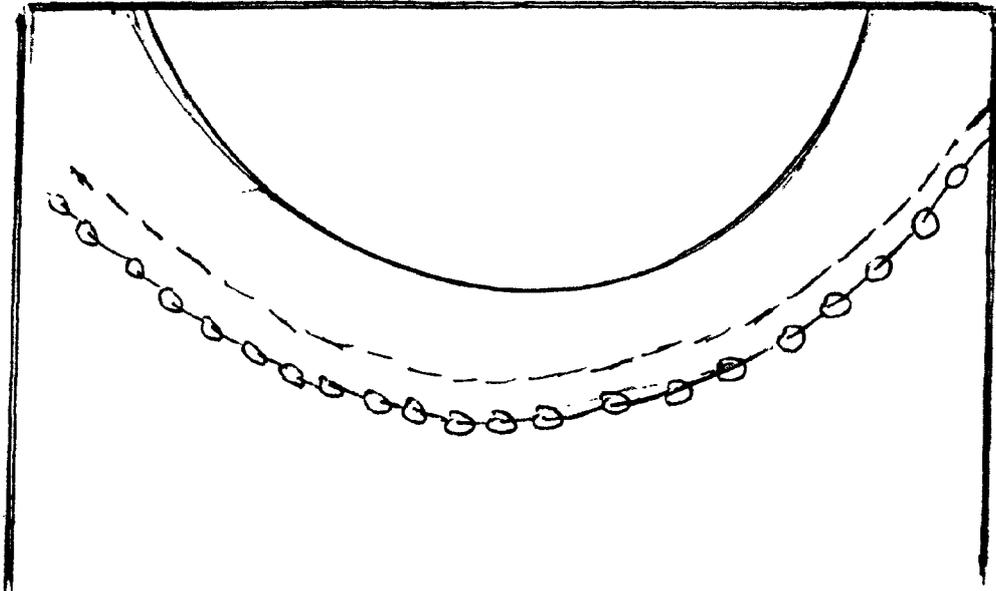
- كرة يد.
- ساعة إيقاف.

وصف الاختبار :

- يقف للاعبون موزعين ابتداء من الحد خطي الجانب إلى خط الجانب الأخر على الحدود لخارجية لخط لرمية لحره.
- يتم تبادل تمرير لكره من لاعب لآخر إلى أن يتم للاعبين ٢٠ نوره ذهابا وإيابا بلكرة.

لتسجيل :

- بحسب الزمن المسجل للعشرين نوره. (٤٦ : ١٧٤)



الاختبار لثالث لتوافق وسرعة التمرير

الغرض من الاختبار : قياس لتوافق وسرعة التمرير على الحائط.

الأدوات :

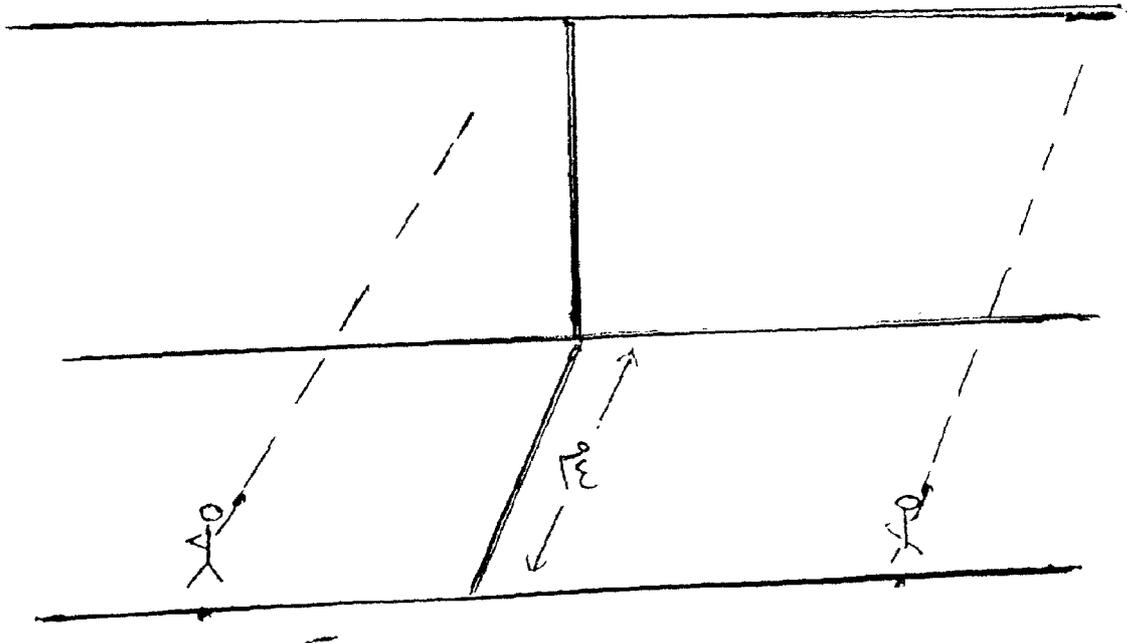
- كرة يد.
- حائط أملس.
- ساعة إيقاف.

وصف الاختبار :

- يقف المختبر على بعد ٣ إلى ٤ أمتار من الحائط.
- يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن في الزمن المحدد.

لتسجيل :

- تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة). (٤٦ : ١٧٦)



■ التنطيط

الاختبار الأول

تنطيط الكرة لمسافة ٣٠م في خط مستقيم

الغرض من الاختبار: قياس مهارة التنطيط

الأدوات:

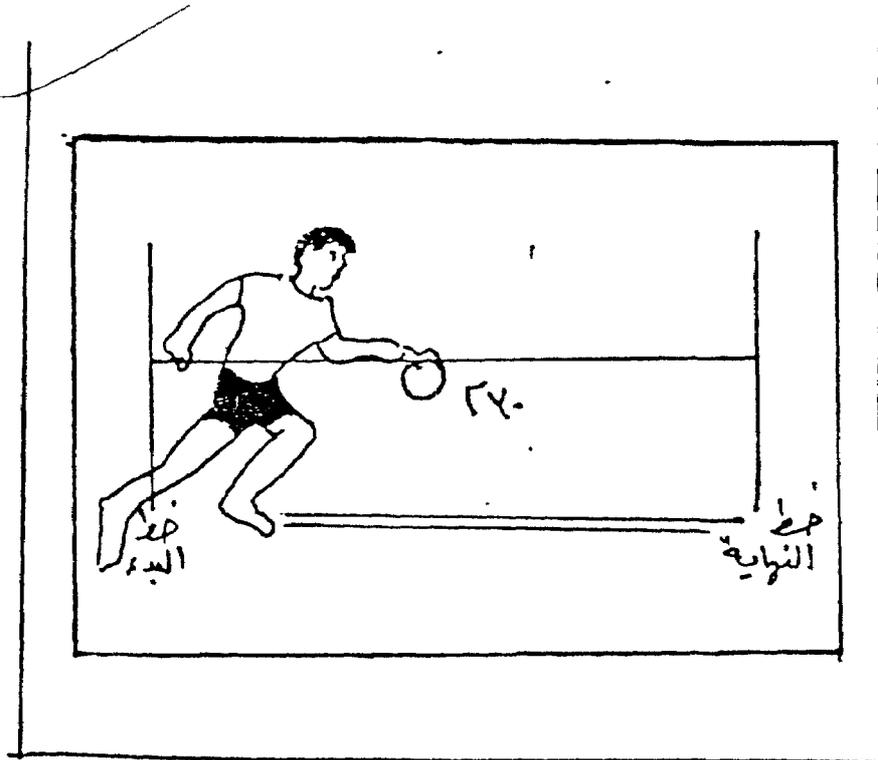
- أرض مستوية طولها ٣٠م.

وصف الاختبار:

- يتخذ المختبر وضع لبدء العلي بحيث تكون الكرة أمام الجسم.
- يكون جسم الكرة في مستوى الحوض.
- عند سماع إشارة البدء يبدأ المختبر في الجري مع تنطيط الكرة بيد واحدة حتى الوصول إلى خط النهاية.

لتسجيل:

- يسجل زمن الأداء من خط البداية حتى خط النهاية. (٤٦ : ١٢٠) (٧٠)



الاختبار الثاني

التخطيط المستمر للكرة حول ملعب كرة لسلة

الغرض من الاختبار:

- قياس مهارة للتخطيط
- قياس لسرعة.
- قياس لجدل الدوري للتنفسي.

الأدوات :

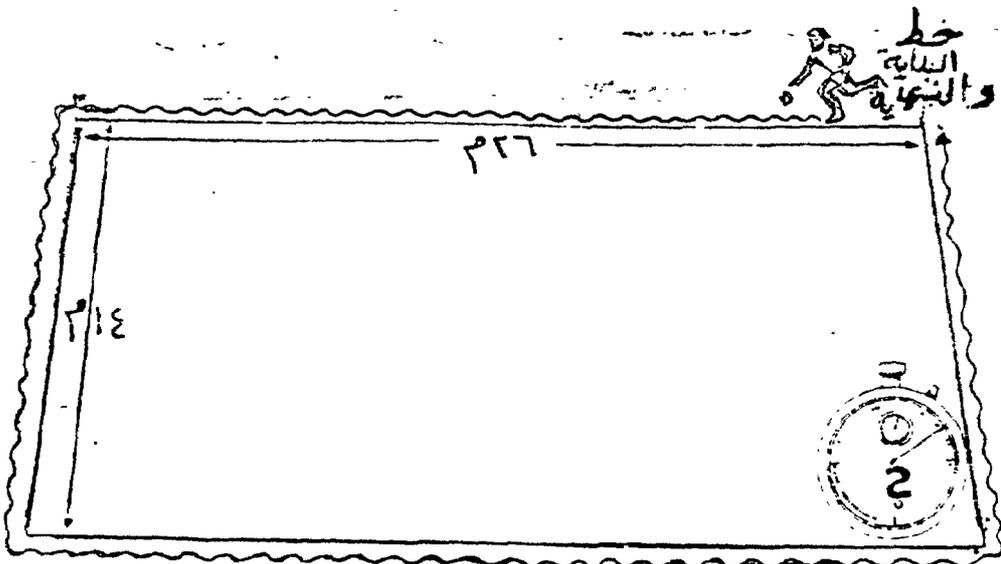
- كرة يد .
- ساعة إيقاف .
- ملعب كرة سلة .

وصف الأداء :

- يقف المختبر في احد أركان الملعب (٢٦×١٤ م)
- يقوم بتخطيط للكرة بإحدى اليدين باستمرار .
- يقوم المختبر بالدوران حول الملعب نوره كاملة .

التسجيل :

- يحسب الزمن المسجل في أداء دورة كاملة حول الملعب. (٤٦ : ١٧٧)



الاختبار لثالث

لتنطيط المستمر في اتجاه متعرج (على شكل زجاج) لمسافة ٤٠ م

لغرض من الاختبار: قياس مستوى التنطيط والرشفة.

الأدوات :

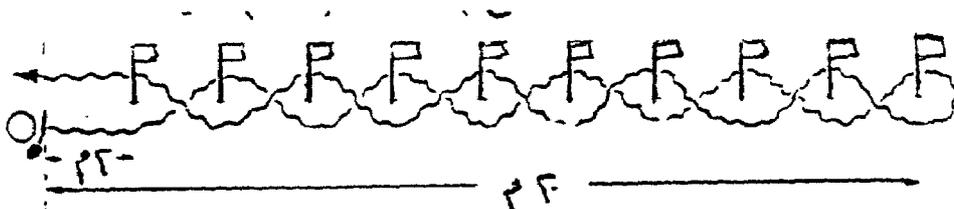
- عشرة أعلام .
- كرة يد .
- ساعة إيقاف .

وصف الأداء :

- يثبت عشرة أعلام عموديا على الأرض.
- يكون للتثبيت في خط مستقيم والمسافة بين كل علمين منها ٣ م .
- يرسم خطين للبداية وآخر للنهاية على بعد ٢ م من العلم الأول .
- يقوم المختبر بالوقوف خلف خط البداية .
- عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتنطيط الكرة مع الجري في اتجاه متعرج بين الأعلام
- ذهاب وعوده حتى يتخطى خط النهاية.

لتسجيل :

- يحسب الزمن من لحظة البدء حتى تخطى اللاعب لخط النهاية .
- يكون للمختبر قد قطع مسافة (٤٠ م) (٢٠ م ذهابا ، ٢٠ م إيابا) حيث يتجاوز خلالها عشرين علما (عشره أعلام ذهابا وعشره إيابا) . (٤٥ : ٢٢٠) (٤٦ : ١٧٩)



■ التصويب

الاختبار الأول

لتصويب على لوحة معلقة

لغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب .

الأدوات :

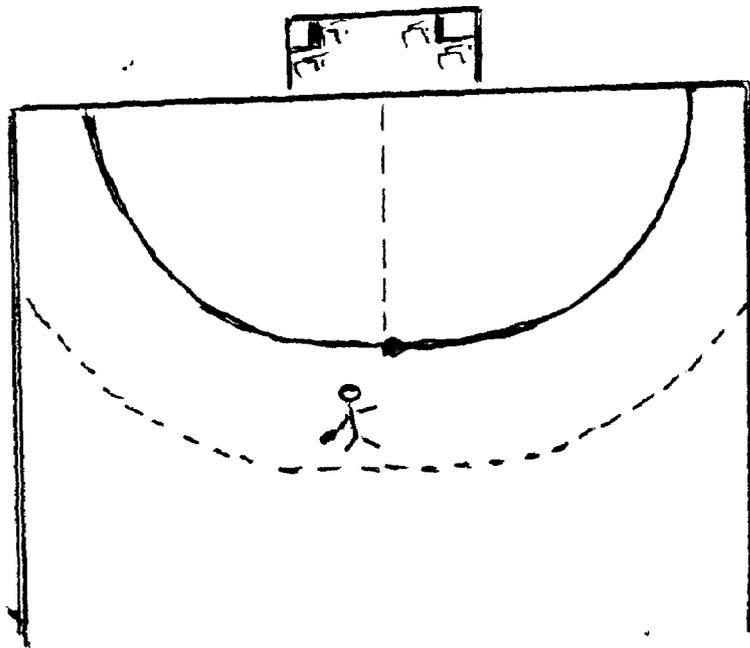
- لوحان مربعان أبعادهما (٦٠×٦٠ سم) ومعلقان في ركن المرمى العلوي .
- كرة يد .

وصف الاختبار :

- تحديد نقطة عموديه على منتصف المرمى ليتم التصويب عندها .
- أبعاد أنقطة المحددة في الجدول تبعا للسن والجنس .
- يكون التصويب بالطريقة الكريكية .
- من الممكن أن يكون التصويب من الجري مع ملاحظة ضرورة قاعدة الخطوط لثلاث في هذه الحالة .

لتسجيل :

- لكل محولة من المحاولات الستة تحسب نقطة في حالة إصابتها للهدف . (٤٦ : ١٨٢)



الاختبار الثالث لتصويب في المربعات المتداخلة

لغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب .
الألوات :

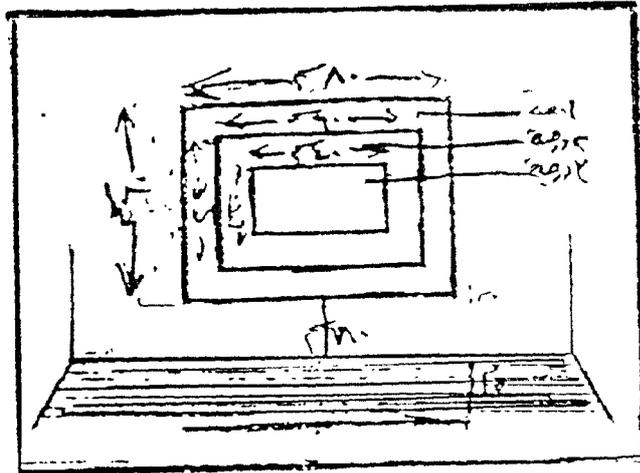
- عشرة كره يد .
- حائط له ارتفاع ١٠٠ سم .
- خط لرمي يبعد عن الحائط ٥ أمتار .
- يرسم على الحائط خمس مستطيلات متداخلة بعلاها
- (١٠ × ٦٠ ، ٦٠ × ٤٠ ، ٤٠ × ٢٠) ولحد الأدنى للمستطيل لكبير يبعد عن الأرض ١٨٠ سم .

وصف الأداء :

- من خلف خط لرمي يقوم المختبر بتصويب الكره محولا إصابة للمستطيل الأصغر وقفا للاتي .
- خمس تصويبات بإيد اليمنى .
- خمس تصويبات بإيد اليسرى .

لتسجيل :

- إذا أصابت الكرة للمستطيل الأصغر يحسب له ثلاث درجات .
- إذا أصابت الكرة للمستطيل المتوسط يحسب له ثلاث درجات .
- إذا أصابت الكرة للمستطيل الخارجي يحسب له ثلاث درجات .
- إذا جاءت الكرة خارج المستطيلات الثلاث يحسب للمختبر صفر وهذا يعنى أن الدرجة لعظمى هي ٣٠ درجة . (٧٠)



▪ تحركات الدفاعية

الاختبار الأول

تحركات دفاعية قصيرة المدى

لغرض من الاختبار : قياس سرعة لتحركات الدفاعية قصيرة المدى .

الأوقات :

- ٣ كرات يد .

- ساعة إيقاف .

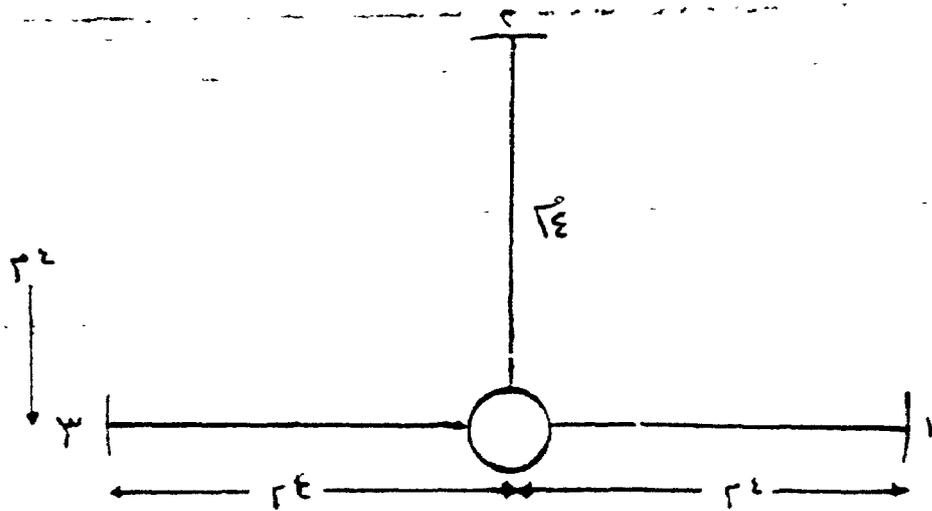
وصف الاختبار :

- يرسم دائرة قطرها ٢٠ سم ومنها يرسم دائرة وهمية قطرها ٤ م لتحديد مدى لتحركات الجانبيه

لتسجيل :

- يسجل الزمن الذي يستغرقه اللاعب من لحظة إعطاء اشاره ضوئية حتى لحظه وصوله لاي

لدائرة بعد ارتداده من الدائرة رقم ٣ . (٤٦ : ١٣)



الاختبار الثاني

لتحرك الدفاعي على مرتين

لفرض من الاختبار : قيس سرعة لتحركت الدفاعية .

الأدوات :

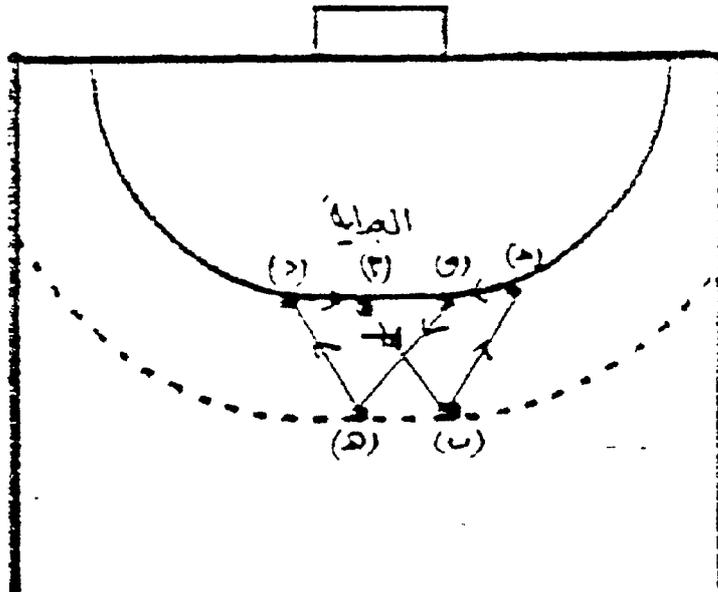
- عدد ٦ أقماع بلاستيك .
- ساعة إيقاف .

وصف الاختبار :

- تكون نقطة بداية الاختبار على خط ال ٦ متر وخلف لقمع البلاستيك (أ)
- يقوم لمختبر بالتحرك من (أ) إلى (ب) ثم إلى (ج) ثم يتحرك جنباً إلى لقمع (و) .
- يتحرك لمدافع من لقمع (و) إلى لقمع (هـ) إلى لقمع (د) ثم يتحرك جنباً إلى لقمع (أ) .
- يلاحظ أن المسافة بين الأقماع ٤ م وكذلك للرئيسية لمقلة .
- لجمالي مسافة لتحرك (٢٠) متراً .

لتسجيل :

- يحسب زمن الأداء من لحظة سماع إشارة لبدء إلى نهاية اللورتين معاً مع ملاحظة حسد زمن اللورة الأولى في لتحرك بين (أ، ب، ج، و) . (٤٦ : ٩٦)



الاختبار الثالث اتحركات الدفاعية طويلة لمدى

لفرض من الاختبار : قياس سرعة أداء تحركات دفاعية طويلة لمدى على حدود خط ال ٦ و ال ٩ متر .
الأوت :

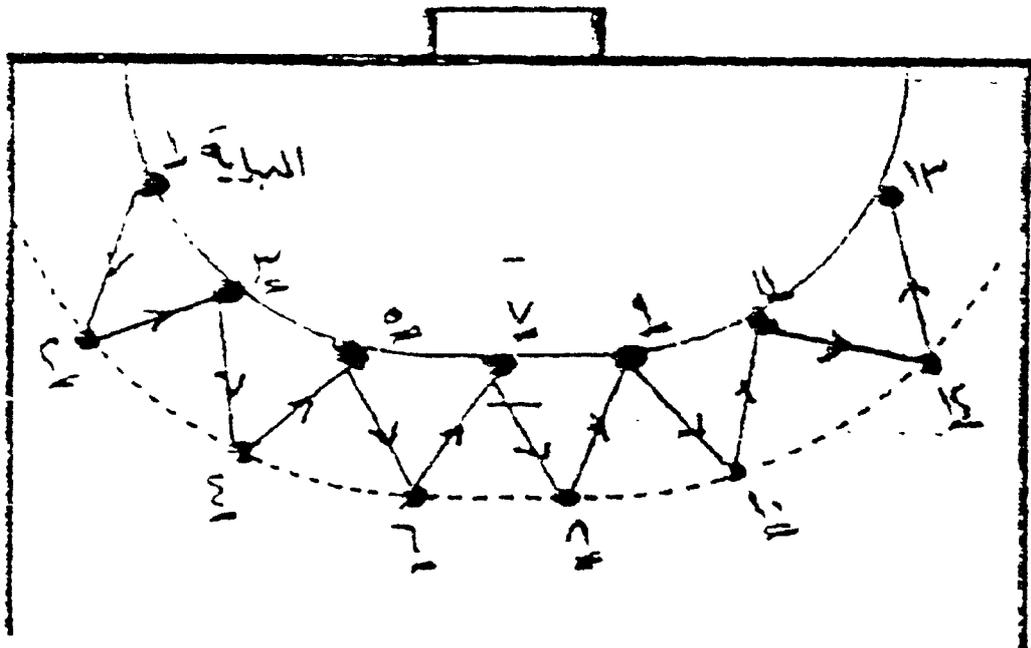
- قفص بلاستيك .
- ساعة يقف .

وصف الاختبار :

- يقوم للاعب لمدافع بالتحرك في مثلثات وذلك بين خط ال ٦ وخط ال ٩ متر ووفق حركة الأسهم للأمام والخلف .

لتسجيل :

- وحدة قياس الزمن .
- يحسب زمن الأداء من لحظة إشارة لبدء حتى لمس آخر قمع . (٤٦ : ٩٨)



مرفق (٤)

استمارة إجراء الاختبارات والاستبيان

الاسم :

الطول :

الوزن :

تاريخ الميلاد :

ليوم :

العمر للتربوي :

لسن :

تسجيل			لهف	الاختبار	م
تقياس	تقياس	تقياس			
الثالث	الثاني	الأول			
				أولاً: الاختبارات البنائية	
			قياس القدرة العضلية	لوثب العريض من الثبات	١
			قياس لقوة	رمى كرة يد لأبعد مسافة	٢
			قياس لسرعة	لعو ٣٠ م	٣
			قياس لمرونة	شئ لجذع من لوقوف	٤
			قياس لرشاقة	لجري لرجلجى ٣ × ٤,٥	٥
			قياس لتحمل	لجري ٤٠٠ م	٦
				ثانياً: الاختبارات المهارية	
			قياس لتميرير والاستلام	تميرير واستلام لكرة على لحتط ٣٠ ثنيه	١
			قياس للتطيط	تطيط لكرة لمسافة ٣٠ م في خط مستقيم	٢
			قياس للتصويب	تصويب لكرة على لمربعات ٦٠ × ٦٠	٣
			قياس لسرعة لتحركات	٦مرات على لمرمى على بعد ١٣ م	
			لدفاعية	لتحركات لدفاعية :	٤
				٤م للأمام ٤ م لليمين ٤م واليسار	

توقيع المدرب

الإيقاع الحيوي للقياس الذي تم في أول مرة (أول قياس)

الترتيب	الاسم	تاريخ الميلاد	فترة اوجبه الاعيينه	البيوم العموري القديم	البيوم العموري القديم	البيوم العموري القديم	البيوم العموري القديم
1	عادل ابراهيم علي	02/09/1980	30/01/2006	50٪	8٪	50٪	36٪
2	ابراهيم عادل احمد	10/01/1988	30/01/2006	1٪	34٪	12٪	16٪
3	محمد يحيى السنين	05/01/1988	30/01/2006	19٪	34٪	59٪	37٪
4	محمد ثروت محمد	21/04/1988	30/01/2006	81٪	56٪	27٪	55٪
5	عبدالله محمد عوضين	03/09/1987	30/01/2006	86٪	92٪	1٪	60٪
6	يتر مدحت عاقر	18/10/1986	30/01/2006	50٪	56٪	95٪	67٪
7	الشراف ابراهيم عثمان	27/8/1979	30/01/2006	2٪	1٪	41٪	14٪
8	محمد السيد تميم	24/5/1986	30/01/2006	6٪	8٪	27٪	14٪
9	شادي احمد والاسي	08/05/1986	30/01/2006	50٪	99٪	2٪	50٪
10	احمد علاء الدين محمد	18/6/1986	30/01/2006	24٪	34٪	93٪	50٪
11	محمد ابراهيم فوجات	23/2/1982	30/01/2006	81٪	99٪	27٪	69٪
12	امجد عبدالعزیز عظيم	06/11/1979	30/01/2006	70٪	44٪	12٪	42٪
13	محمد السيد ابراهيم	02/01/1988	30/01/2006	3٪	1٪	97٪	34٪
14	محمد السيد محمد	01/02/1988	30/01/2006	57٪	34٪	73٪	54٪
15	عاطف محمد عريب	08/01/1978	30/01/2006	2٪	1٪	84٪	29٪
16	وجدي امين محمد	18/4/1988	28/01/2006	86٪	34٪	3٪	41٪
17	محمد اشفاق كركي	03/10/1989	28/01/2006	97٪	97٪	27٪	74٪
18	وليد نبيل حسين	10/07/1989	28/01/2006	57٪	1٪	41٪	33٪
19	معتز اسامه كركي	29/1/1990	28/01/2006	70٪	3٪	73٪	49٪
20	ياسر محمد سامي	23/6/1980	28/01/2006	14٪	76٪	23٪	38٪

مرقي (٥) ٥/١٤٩

الإيقاع الحيوي الذي تم قبله لعينة البحث

الارتقاء للمبرور للقباس الثاني مرة (ثاني قباس)

رقم	الاسم	تاريخ الميلاد	تاريخ لوجبة التسجيل	الدرجة المبرور الثاني	الدرجة المبرور الثاني	الدرجة المبرور الثاني	الدرجة المبرور الثاني
1	عادل ابوراهيم علي	02/09/1980	13/02/2006	81%	92%	27%	67%
2	ابراهيم عادل احمد	10/01/1988	13/02/2006	86%	66%	98%	84%
3	محمد محي الدين	05/01/1988	13/02/2006	50%	66%	19%	45%
4	محمد ثروت محمد	21/04/1988	13/02/2006	2%	44%	91%	45%
5	عبدالله محمد عويش	03/09/1987	13/02/2006	43%	8%	97%	49%
6	بيتر مديحت عازر	18/10/1988	13/02/2006	81%	44%	0%	42%
7	اشرف ابوراهيم عثمان	27/8/1979	13/02/2006	94%	99%	36%	76%
8	محمد السيد نسيم	24/5/1986	13/02/2006	98%	92%	91%	94%
9	لنادي احمد وخالس	08/05/1988	13/02/2006	81%	1%	88%	57%
10	احمد علاء الدين محمد	18/6/1988	13/02/2006	97%	66%	23%	62%
11	محمد ابوراهيم كرحات	23/2/1982	13/02/2006	2%	1%	91%	31%
12	الوحيد عبدالموجود عطية	06/11/1979	13/02/2006	6%	56%	98%	53%
13	محمد السيد ابراهيم	01/02/1988	13/02/2006	76%	99%	16%	64%
14	محمد السيد محمد	21/8/1988	13/02/2006	14%	66%	50%	43%
15	ظاهر محمد عريب	08/01/1978	13/02/2006	94%	99%	3%	65%
16	وجدي امين محمد	18/4/1988	11/02/2006	43%	66%	99%	70%
17	محمد نجات نكري	03/10/1989	11/02/2006	3%	3%	91%	32%
18	وليد نبيل حسين	10/07/1989	11/02/2006	14%	99%	36%	50%
19	معتز اسامة زكي	28/1/1990	11/02/2006	6%	97%	50%	51%
20	باسم محمد سامي	23/8/1990	11/02/2006	86%	56%	81%	74%

البرنامج الحيوي للقياس الذي تم في ثالث مرة (ثالث قياس)

الرقم	الاسم	التاريخ الميلاد	فترة اجراء الاختبار	الاولاد الحيوي البنين	الاولاد الحيوي البنات	الاولاد الحيوي البنات	الاولاد الحيوي البنات
1	عادل ابراهيم علي	02/09/1980	27/02/2006	2/	8/	91/	33/
2	ابراهيم عادل احمد	10/01/1988	27/02/2006	43/	34/	2/	26/
3	محمد محيي الدين	05/01/1988	27/02/2006	81/	34/	95/	70/
4	محمد نورث محمد	21/04/1986	27/02/2006	94/	56/	1/	50/
5	عبدالله محمد عويش	03/09/1987	27/02/2006	24/	92/	16/	44/
6	بيتر مدحت عاقر	18/10/1988	27/02/2006	2/	56/	93/	50/
7	الشرف ابراهيم عثمان	27/8/1979	27/02/2006	30/	1/	84/	38/
8	محمد السيد لمس	24/5/1986	27/02/2006	19/	8/	1/	9/
9	شادي احمد وائل	08/05/1988	27/02/2006	37/	76/	68/	61/
10	احمد علاء الدين محمد	18/6/1986	27/02/2006	3/	34/	55/	31/
11	محمد ابراهيم كرحات	23/2/1982	27/02/2006	94/	99/	1/	65/
12	المجتب عبدالموجود عظيم	08/11/1979	27/02/2006	98/	44/	2/	48/
13	محمد السيد ابراهيم	01/02/1988	27/02/2006	57/	1/	64/	40/
14	محمد السيد محمد	21/8/1988	27/02/2006	99/	34/	27/	53/
15	ظاهر محمد ثريب	08/01/1978	27/02/2006	30/	1/	99/	43/
16	وجدي امين محمد	18/4/1988		24/	34/	9/	22/
17	محمد نشات الكري	03/10/1989		76/	97/	1/	58/
18	وليد اسيل حسين	10/07/1989		99/	1/	84/	61/
19	مستر اسامه زكي	29/1/1990		98/	3/	27/	43/
20	ياسر محمد سامي	23/6/1990		43/	44/	41/	43/

مرفق (٦)

إفاده من نادي المنصورة الرياضي لتنفيذ إجراء لقياسات
الخاصة بالبحث

محافظه الدقهية

مديرية الشباب والرياضة

نادي المنصورة الرياضي

السيد الأستاذ الدكتور / وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

تحية طيبة وبعد ،

إسهاما منا في المحافظة على مسيرة التقدم في البحث العلمي قام

الباحث / حمدينو يسرى السعيد احمد جاد ، بتنفيذ إجراء القياسات البدنية

والمهارية الخاصة ببحث الماجستير على فرق ناشئين كرة اليد بنادي المنصورة

الرياضي وذلك في الفترة من 15 / 1 / 2006 إلى 15 / 3 / 2006 م

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام

٧/١٥٣

مرفق (٧)

إفاده من ستاد المنصورة لرياضي لتنفيذ إجراء القياسات
لخاصة بالبحث

محافظة الدقهلية
مدربة الشباب والرياضة
استاد المنصورة الرياضي

السيد الاستاذ الدكتور / وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث
بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة
تحية طيبة وبعد ،

اسهاما منا في المحافظة على مسيرة التقدم في البحث العلمي قام
الباحث / حمدينو يسرى السعيد احمد جاد ، بتنفيذ اجراء القياسات البدنية
والمهارية الخاصة ببحث الماجستير على فرق ناشئين كرة اليد باستاذ
المنصورة الرياضي وذلك في الفترة من ٢٠٠٣/١/١٥ الى ٢٠٠٦/٣/١٥ م

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

مرفق (٨)

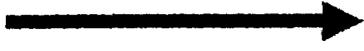
لرموز والصور المستخدمة في الاختبارات قيد البحث



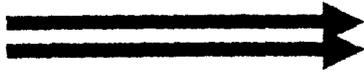
تجاه جرى للاعب بدون كرة



تجاه جرى للاعب بالكرة



لتصويب



لتصويب



نوران



لاعب



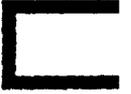
كرة



قمع



علم



حائط



مسطحة



كروسي



شريط قياس

٩/١٥٥

مرفق (٩)

مستخلص البحث باللغة العربية

عنوان البحث

علاقة فترات الإيقاع الحيوي الشهري
ببعض القدرات البدنية والمهارية
لناشئ كرة اليد

بحث مقدم من

حمدينو يسرى السعيد أحمد جاد

إشراف

دكتور

دكتور

مدحت قاسم عبد الرازق
أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية
بالكلية

جمال إسماعيل مطاوع
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
بالكلية

تناول هذا البحث علاقة فترات الإيقاع الحيوي لشهري ببعض القدرات البدنية والمهارية لنشئ كرة اليد، ولستهدف البحث التعرف على علاقة فترات الإيقاع الحيوي لشهري ببعض القدرات البدنية لنشئ كرة اليد، كما لستهدف البحث إلى التعرف على علاقة فترات الإيقاع الحيوي لشهري ببعض القدرات المهارية لنشئ كرة اليد، وكثنت عينة البحث قولها عشرين لاعب منهم ٥ لاعبين من لاعبي نادى لمنصورة لرياضي و١٥ لاعب من ستاد لمنصورة لرياضي والمسجلين في الاتحاد لمصري لكرة اليد، وأسفرت أهم النتائج على عدم وجود ارتباط بين الإيقاع الحيوي البدني والافتعلي ولعطي ولعلم والمتغيرات لبدنيه والمهاريه قيد البحث.

١٠ / ١٥٦

مرفق (١٠)

The abstract

This research deals with the relation of the monthly periods of vital actions with some physical capacities and skills of the young practicing Hand ball. It aimed to recognize the relation of the monthly periods of vital actions with some physical capacities of the young practicing Hand ball, it also aimed to recognize the monthly vital actions of a young practicing Hand ball with some skill capacities.

The samples of the research consists of (20) players, (5) of them are from mansoura sports club and (15) players from mansoura sports stadium written down in the handball egyptian union the reasrcge handball

The important results are: there is an unclear relationship between vital and physical action, mental, and , general and the physical changes and skills changes, existed in the research .

١١/١٥٧

مرفق (١١)

ملخص البحث باللغة العربية

عنوان البحث

علاقة فترات الإيقاع الحيوي الشهري
ببعض القدرات البدنية والمهارية
لناشئ كرة اليد

بحث مقدم من

حمدينو يسرى السعيد أحمد جاد

إشراف

دكتور

دكتور

مدحت قاسم عبد الرازق

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية
بالكلية

جمال إسماعيل مطاوع

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي
بالكلية

ملخص البحث

مقدمة ومشكلة البحث

شهدت العقود الثلاثة الاخيره من القرن العشرين تطورا كبيرا في مجال الإعداد لبني والمهاري للرياضيين بعد أن وضعت الدول لمنظمة رياضيا الإعداد لبني على قمة جوائز الإعداد الأخرى ليمتاز منها بن عناصر اللياقة لبنيية يجب أن تتمى أولا بدرجة مناسبة كما أن لجوائز لمهاريه والخططية يجب أن تعد في حدود فترات لبنيية للاعبين (٧ : ٣٠)

يعتبر لتطور في مجال البحث العلمي في مختلف مجالات الحياة ومنها لتدريب الرياضي ضرورة من ضروريات لتتقدم الذي يتصف به لعصر الحديث فدائما ما نرى ونشاهد ارتفاع المستوى من لاعب إلى لاعب آخر ومن دوره إلى أخرى ومن بطوله إلى بطوله ولتدريب الرياضي ميدان واسع يشمل جميع العلوم الانسانيه والعلمية على حد سواء وهو يعتبر لدعامة الكبرى لهذا لتطور. (٢٧ : ٢)

يشهد لعلم في عصرنا الحالي تطورا ملحوظة في مختلف مجالات الحياة وتعتبر التربية الرياضية إحدى هذه المجالات التي خضعت للبحث العلمي وذلك للوصول إلى حياة أفضل وللوصول إلى اعلى مستوى رياضي يمكن للفرض أن يحققه كما أنها عنصرا هاما وضروريا للإعداد للفرد المتكامل.

وللتدريب الرياضي من وجهة النظر البيولوجية ماهو إلا وضع أجهزة لجسم الحيوية تحت تأثير أحمل ببنية تؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية ينتج عنها كفاءة الجسم على التكيف وموجهة لمتطلبات الفسيولوجية والبنائية تبعاً لنوع النشاط للملرس. (٥ : ٧٠)

وتعتبر لعبة كرة اليد أحد أنواع الأنشطة الرياضية في نظام ثقافتنا الرياضية لما لها من أهمية كبرى في تنمية الجسم وترقية وظائفه الحيوية وما تتطلبه من قدرات خلاقه من اللاعبين كما تعتبر من الألعاب المثيرة لشتاع فيها للكثير من الحركات المفاجئة والإيقاع السريع والمنورات المستمرة والمتواصلة طول زمن المباراة. (٢ : ٧٠)

ويتطلب لوصول إلى المستويات العليا للرياضيين من الأفراد أن يتعلم الفرد لمهارات حركية ولخطوية ثم ينفقها الرياضي ولا يتم ذلك إلا عن طريق الإعداد المتكامل من النواحي المختلفة لبنية ، لنفسية ، لمهليه ، وخطوية .

فيستطيع لاعب كرة اليد أن يكتسب هذه العادات السليمة خلال التدريب الذي يساعد على تنمية الليقة لبنية والقدرة على استخدام الجسم حيث أن لاعب كرة اليد يتميز بنمو عضلي سليم وقوة بنية مناسبة لذلك يجب عليه الانتباه إلى لثق للتغيرات التي تحدث في المبره من طرق هجوم و دفاع ومرلوعه وغيرها .

وللأهمية التي تتميز بها لعبة كرة اليد من حركت مفاجئه ومرلوعه وإيقاع سريع ومنلورت مستمرة وسرعة تغير موقف الأداء و دفاع يجب أن يكون للاعب قد حقق أثناء التدريب الإقناع لتلم لأداء مختلف لمهارت الهجومية والدفاعية

ويؤكد نوبينلى (١٩٩١ م) أن الإيقاع الحيوي المتعدد الذي يشمل الإيقاعات الثلاثة البدني والانفعالي والعقلي له تأثير واضح على قدرات اللاعبين والأداء التنفسي وهذه حقيقة هادفة وموضوعية كما أن الإيقاع

لحيوي له تأثير سلبي على أداء وقرات اللاعبين الذين يشركون في الألعاب الفردية ويؤثر أيضا على لحظة لبنية لمتوعة للفرد. (٨٨ : ٣١ - ٣٦)

وقد لاحظ الباحث من خلال لطلاع على الأبحاث والدراسات والمراجع العلمية التي أجريت في هذا لمجل ومن خلال عمله في لمجل الرياضي وكذلك من خلال ملاحظته لى لكثير من اللاعبين أثناء اللعب في مباريات كرة اليد وجد الباحث أن لكثير من اللاعبين تكون قدرتهم لبنية ولمهاريه لمرتفعة أحيانا في بعض المباريات وتنخفض أحيانا في بعض المباريات بالرغم من توافر كافة الإمكانيات لديهم وذلك خلال لشهر .
لذلك يحول الباحث لتعرف على مدى علاقة فترات الإيقاع لحيوي لشهري ببعض لقرات لبنية ولمهاريه لنشئ كرة اليد.

هدف البحث

يهف البحث لى تحديد الإيقاع لحيوي لشهري لذي نشئ كرة اليد وعالته ببعض لقرات لبنية ولمهاريه وذلك من خلال دراسة:

- علاقة الإيقاع لحيوي لشهري ببعض لقرات لبنية لنشئ كرة اليد.
- علاقة الإيقاع لحيوي لشهري ببعض لقرات لمهاريه لنشئ كرة اليد.

تساؤل البحث

- هل يؤثر الإيقاع لحيوي للاعب كرة اليد في مستوى أدائه لبنى ؟
- هل يؤثر الإيقاع لحيوي للاعب كرة اليد في مستوى أدائه لمهلى ؟

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج لوصفى لملاعمته مع طبيعة البحث

مجتمع البحث

ينمئل مجتمع البحث فى لاعبى كرة اليد بمحافظة الدقهلية و المسجلين بالاتحاد لمصرى لكرة اليد .

نوات جمع البيانات

■ الأدوات والأجهزة

- جهاز الرستاميتز لقياس لطول (بالسنتمتر)
- شريط قياس لقياس المسافة بالسنتمتر .
- مسطرة قياس .
- ميزان طبي معيار لقياس لوزن (بالكيلوجرام)
- كرة يد
- مجموعة من الإقماح
- ساعة إيقاف /١٠٠ من الثانية .
- جهاز حاسب آلي لحساب منحنيات الإيقاع الحيوي لكل لاعب

■ استمارة لبحث

- استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد القدرات البدنية والمهارية لكرة اليد (مرفق ٢)
- استمارة استطلاع آراء الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بكرة اليد (مرفق ٣)
- استمارة لتحديد أيام إجراء الاختبارات البدنية والمهارية وتحديد تاريخ ميلاد كل لاعب (مرفق ٤)

■ الاختبارات

- الاختبارات البدنية الخاصة بكرة اليد (قوة عضليه ، قدره عضليه ، سرعه ، تحمل دورى تنفسى ، رشاقة ن مرونة ، توفيق ، نقه) (مرفق ٣)
- الاختبارات المهارية الخاصة بكرة اليد (تمرير ، تنطيط ، تصويب ، تحركات دفاعيه) (مرفق ٣)

الدراسة الاستطلاعية

- للدراسة الاستطلاعية الاولى :

تم إجراء للدراسة الاستطلاعية الاولى يوم ٥ / ١ / ٢٠٠٦ م بنادى المنصورة لرياضى بهدف لتعرف على صلاحية الأدوات والاجهزه وطرق القياس وتدريب المساعدين على طرق القياس ولجراء الاختبارات.

- للدراسة الاستطلاعية لثنيه :

تم إجراء للدراسة الاستطلاعية لثنيه يوم ١٢ / ١ / ٢٠٠٦ م بنادى المنصورة لرياضى بهدف لتأكد من المعاملات

عينة البحث الأساسية

تم إجراء للدراسة الاساسيه فى لفره من ١٥ / ١ / ٢٠٠٦ م الى لفره ١٥ / ٣ / ٢٠٠٦ م على عينة لبحث الاساسية بنادى المنصوره لرياضى وستاد المنصوره لرياضى كما تم لقياس لكل لاعب ثلاث مرات على مراحل مختلفه

لمعالجة الاحصائية

استخدم للباحث الاسلوب الاحصائى الاتى لمعالجة لبيانات لحصائيا

- لمتوسط لصلبى .
- لالاحراف المعيارى .
- لمعامل الالانواء لبيرسون
- لمعامل ليتا لصلب لعلاقه لغير خطية بين مجموعتين من الليانات
- لمعامل لتحديد للتعرف على نسبة لتباين للمشارك للارتباط
- لمعامل لتحديد = (معامل ليتا)^٢

الاستنتاجات

- في ضوء الدراسة ومعالجتها الاحصائية يمكن استنتاج ما يلي
- عدم وجود ارتباط بين الايقاع الحيوى البدنى والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث
 - عدم وجود ارتباط بين الايقاع الحيوى النفسى والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث
 - عدم وجود ارتباط بين الايقاع الحيوى العظى والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث
 - عدم وجود ارتباط بين الايقاع الحيوى لعام والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

لتوصيات

في حدود عينة البحث وفي ضوء لنتائج لتي تم لتوصل إليها وعلى ضوء مناقشتها يضع الباحث

لتوصيات لتالية:

- يوصى الباحث بعدم الاعتماد على نظرية الايقاع الحيوى فقط كمؤثر في مستوى الاداء رغم انه يجب ان تأخذ في الاعتبار .
- يوصى الباحث لى ان لاء الايقاع الحيوى لم يؤثر بصورة مباشرة في الاداء البدنى والمهارى .
- يراعى أن يكون الإيقاع الحيوى للاعب يوم لبطولة في أفضل حالاته الايجلية نلك لتمثيل أنديةهم أو بلادهم .
- عدم تركيز واعتماد المدربين اعتمادا كليا على تطبيق نظرية الايقاع الحيوى في لبرامج ولوحدات للتدريبه .
- إجراء المزيد من الدراسات لمشابهة باستخدام نظرية الايقاع الحيوى على لاعبي كرة اليد بجمهورية مصر العربية .



Mansoura university
Faculty of sport education
Sports training department

**The Relation Of The Periods Of The Monthly Vital Action
With Some Physical Capacities And Skills Of A Young
Practicing Handball**

Prepared By

Hamdino Youssry Elsaied Ahmed Gad

Supervisions

Dr.

Gamal Esmail Metaweh

**A.S In Sport Practicing Department
Faculty Of Physical Education Physical
Mansoura University**

Dr.

Medhat Kasseem Abdelrazek

**A.S In Sports Health Sciences
Department Faculty Of Education
Mansoura University**

The Research summary :

Introduction

The last three decades of the twentieth century witnessed great development in the field of physical and skillful preparation for the sport after the developing countries had put sportively the physical preparation at five aspects. Those countries believe that the elements of physical fitness should be developed considerably. Also, the aspects of skills and plans should be prepared in accordance with the physical abilities for the players. (30 : 7)

The development in scientific research in different aspects of life and among them sports training is considered essential in the progress of the modern age. We often see and notice the rise in the level from a player to another and from a championship to another. Sports training is a wide field that includes all human and scientific science as will. It considers the main for this development. (27 : 2)

Now, the world witnesses noticeable development in the different aspects of life. Sportive education is one of these aspects that subjected to the scientific research to achieve better life and to achieve the highest sportive level that can be reached. Also, it is an important and essential element in the preparation of perfect individual

Biologically, sportive training is the position of vital body system under the effects of weighs that leads to physiology changes that result in the proficient of the body and its ability to adapt and to face the construction and physiological requirements according to the kind of the practiced sportive activity. (70 : 5)

Hand ball is considered one of the sportive activity in the system of our sportive cultures as it has great importance in developing the body and promoting its vital jobs and the high abilities of the players. Also it is considered one of the exiting and common games that has a lot of supervising movements, quick rhythm and continuous maneuvers during the match. (70 : 2)

To reach or achieve the high level, individuals should learn planned and moving skills, will be only done by the complete preparation from the different aspects ;physical, psychological, skillful and planning.

The player of the hand ball can acquire these good habits during practice that helps in developing the physical fitness and the ability to use the body as the player is characterized by mental true growth and physical strength. So, he should pay attention to the simple changes that happens during the match such as attack, defense and others.

Hand ball is distinguished with surprising movements, quick rhythm, continuous maneuver and the speed of changing of performance situations. The player should achieve during training to complete perfection to perform the different skills of attack and defense.

XU-BENLI affirms that multi vital rhythm that includes the three rhythms; physical, nervous and mental has a clear effect on the abilities of the players and on the performance. (88 -31-36)

This is an objective and aiming fact. Also, the vital rhythm has negative effect on the performance and the abilities of players who participate in the individual games. Also, it affects the physical state of the individual.

The researcher has noticed from reading other researches and scientific studies that have been done in this field and, also, through his work in the sportive aspect and through his notices to the many players during hand ball matches, he notices that the physical and skillful abilities of the players rise during certain matches and low during some other matches in spite of providing the same abilities during the same month.

So, the researcher tries to know the relation of the monthly periods of vital action with some physical capacities and skills of the young practicing hand ball .

Research aim :

It aims at identifying the monthly vital action of a young practicing handball and it's relation with skill and physical capacities and this is through

- The relation between monthly vital action and some physical capacities?
- The relation between monthly vital action and some skill capacities?

The research question:

- Dose the vital action of the player affect the degree of the physical performance of the player of handball?
- Dose the vital action of the player affect the degree of the skill performance of the player of handball?

The research procedures:

- research programme : the researcher used the describing technique as it is suitable for the research.
- the research society : The players of handball in Dakahlia govern rate recorded in the Egyptian handball union..

Thirdly: Tools of collecting data:

- Tools and instruments
- A measure mint tape for measuring distances.
- Handballs.
- A medical weighing machine for measuring weight.
- stop watch.
- A group of stops.
- a measuring rule.
- five footballs.
- using the computer to compute the vital action curve of every player.

Research from :

- A form of questionnaire of the experts' opinion to know exactly the physical abilities and the special skills of handball. Number(2)
- A form of questionnaire of the experts' opinion to know exactly the physical exercises and skill of handball. Number(3)
- A form to know exactly the days and performing the physical skill exercises or know the date of birth of every players of the sample of the research. Number(4)

Tests :

Physical exercises : a strong muscles , muscles ability , speed , thinnest , elastic , acceptance , accuracy ,. Number(3)

Skills exercises: passing, dripping, shooting, defense movements.
Number(3)

Fourthly: Survey study:

The researcher performed the study on a choose sample from the original society of the research and it Ares a bout (12) players out of the research samples and they were measured trice on 5 / 1 / 2006 and 12 / 1/ 2006 . was the date of the second survey study .

Fifthly : The original sample of the research.

The research performed the study on a chosen sample from the original society of the research from Mansoura sports stadium the players of Mansoura sports club, 2005 / 2006 and each player is measured three times in different times.

Sixly : Treatment statistics;

The researcher used the statistic style to treat with data statistically:

- Mathematical Maine
- Standard deviation
- Person`s simple correlation
- Etta`s simple
- Determination simple

Conclusions:

We can guess the following:

- There is a relation between the physical vital action, physiology, mental, general and the changes in physical and skill of the research.
- The highest effect of the physical vital action was on the high jump of girls and the hand ball of the farthest distance. Lowering the body from standing.
- The highest effect on physiology was on running, the wide jump of girls, shooting the ball on the squares.
- The highest effect of mental was on the indirect running 30m, passing and receiving the ball on the wall.

Recommendations:

According to the research samples and the results achieved we can recommend the following:

- The vital action of the player on the day of the championship must be on the best positive state.
- Performing more studies like this on the Hand ball players in the Arab Republic of Egypt.
- The vital action of the player on the day of the championship should be in its best conditions.
- Coaches mustn't concentrate on applying the theory of vital action in the practicing units and programmes.
- More proceeding of similar studies using the theory of vital on the players of handball in Egypt.