

١/١٠٥

مرفق (١)

## أسماء لسادة الخبراء وللمتخصصين في مجال كرة اليد

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

٢ / ١٠٦

مرفق (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية للبنين والبنات

قسم للتدريب 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 لشهري 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 للتمرين لمرة واحدة. (٢٨ : ١٥)
  - (٢) لسرعة : هي قدرة الفرد على أداء للحركات متكررة 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) للقدرة العضلية : هي قدرت الفرد على التغلب على مقومت تتطلب درجة عالية من الانقباضات العضلية (٧٠)
  - (٥) للجد العضلي: هو القدرة على عمل جهد متوسط للجهد والاستمرار في ذلك الأداء لفترة 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 الوقود اللازم للاستمرار في العمل لفترة طويلة. (١٩٧ : ٥٤)
  - (٨) للتوافق العضلي العصبي : هو القدرة على إلماج أكثر من حركة في إطار واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء. (٧٠)
  - (٩) للقة : هي قدرة الفرد على التحكم في الحركات الارليه وتوجيهها إلى هدف معين. (٧٠)
  - (١٠) للتوازن : قدرة الفرد على السيطرة على الاجهزه العضوية من الناحية العضلية لعصبية للاحتفاظ بمركز ثقل الجسم على خط الجز بيه أثناء الحركات الرياضية وبعد الانتهاء منها أو في الأوضاع الثابتة. (٧٠)
- قدرت 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 الشكر لمعاونتكم لصداقة 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 لنشئي كرة اليد**

الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،،،

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

ولسيلتكم جزيل

لبالحت

## لولا) الاختبارات البنائية ■ لقوة العضلية

### الاختبار الأول

رمى كرة يد لأبعد مسافة من الثبات

لغرض من الاختبار : قياس لقوة لمتفجرة في لزرراع

الأوت :

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

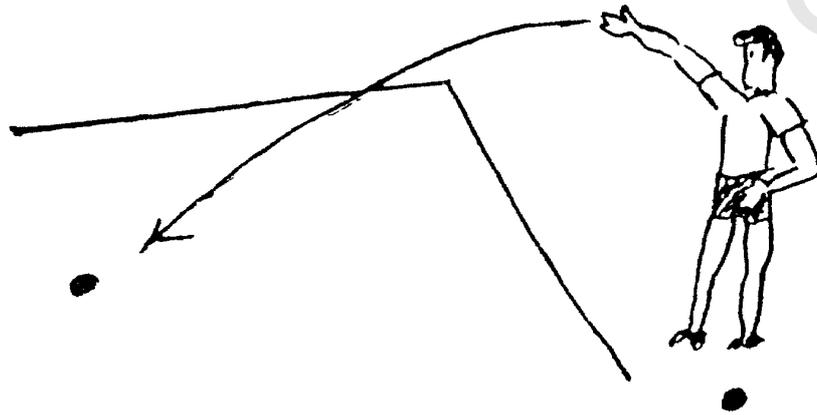
وصف الاختبار :

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

لتسجيل :

تقاس المسافة بين خط المرمى ولى مكان سقوط الكره على الأرض من نقطه السقوط وحتى خط المرمى

(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 وقممه وسط قاعدة الجهاز واليدين أمام الفخذين وأصابع اليدين تجاههما إلى أسفل تعد سلسلة 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 الحوض؛ ويجب ملاحظة عدم ثني الركبتين والمرفقين؛ من هذا الوضع يقوم المختبر بجذب السلسلة 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

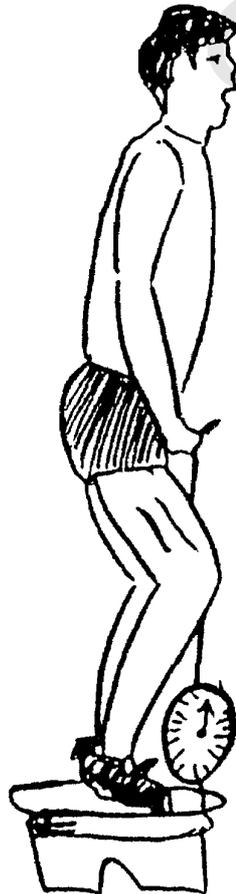
الأدوات : جهاز للديناموميتر

وصف الاختبار :

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

لتسجيل :

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



## الاختبار الأول

## لوثب لعريض من مثبت

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية لعضلة الرجلين

الأدوات :

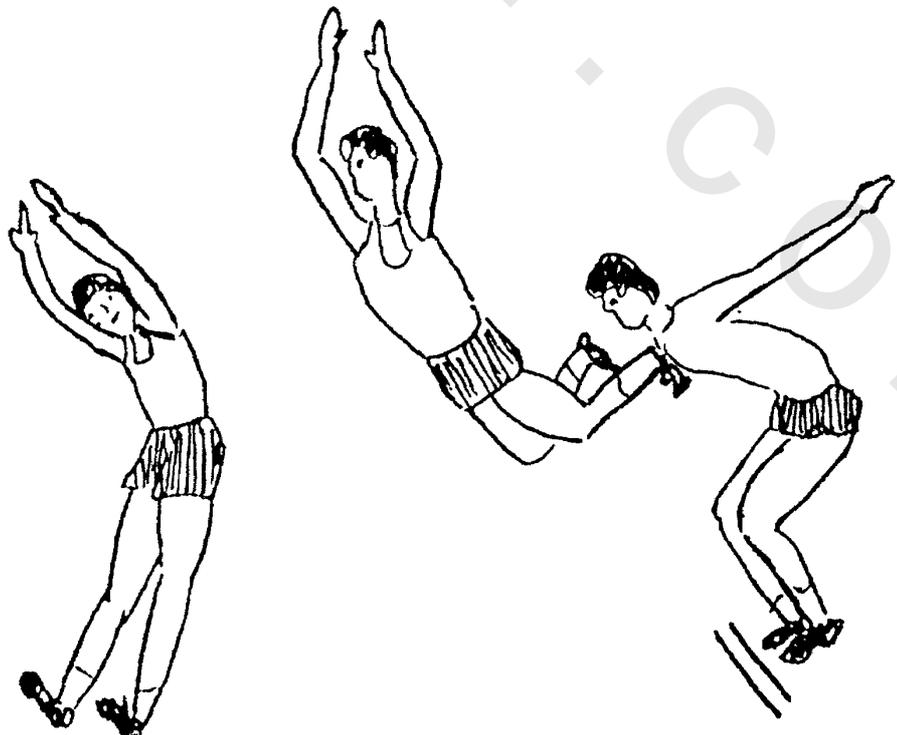
- شريط قياس لأقرب سنتيمتر
- يجرى الاختبار على حفرة وثب .

وصف الاختبار :

- يقف اللاعب على لوحة لوثب ولقامين متباعدين قليلا والذراعان يتمرجحان لأعلى ثم أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع للأمام مثل وضع البدء في السباحة.
- يقوم اللاعب بعد ذلك بالوثب للأمام إلى ابعد مسافة ممكنه من المثبت.

لتسجيل :

- يتم لتسجيل من خط لبدلية إلى قرب مسافة لمس الكعيبين للأرض أو عند أول اثر يتركه اللاعب لخط لبدلية
- للاعب محاولتين يسجل أفضلهما (٥٣ : ٢٤٧) (١٨) (٤٥ : ١٣٤)



## الاختبار الثاني

## لوثب العمودي لسر جنت

لغرض من الاختبار: لقره العضلية للرجلين

الأوت :

- سبورة تثبت على لحاط ارتفاع (١٢٠ سم) من الأرض على تدرج من (١٢٠ إلى ٣٠٠ سم)

- مائيزيا

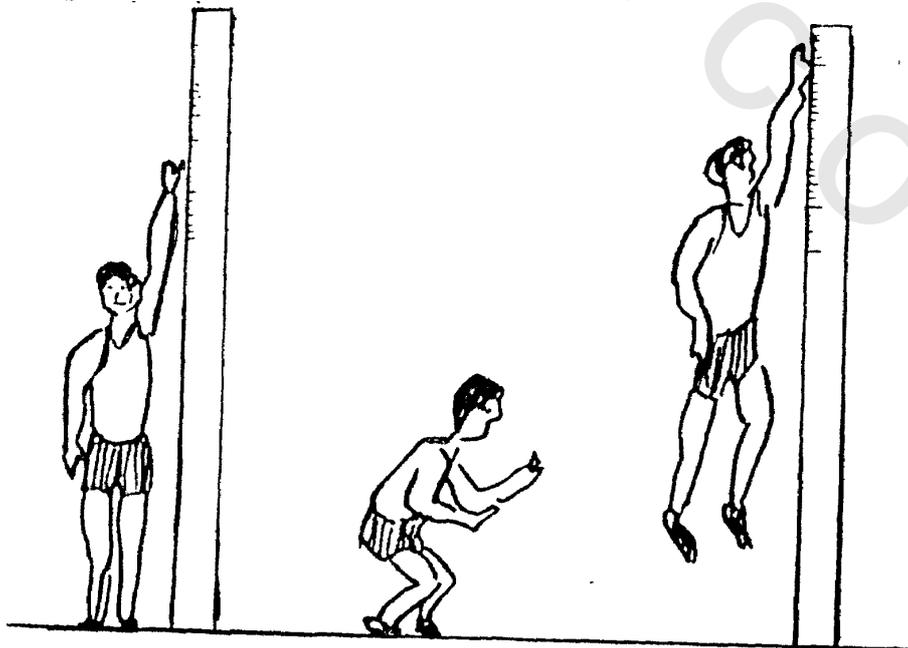
وصف الاختبار:

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

لتسجيل :

- يعطى للاعب محاولتين يسجل أفضلهما.
- تحسب لمسافة المحصورة بين العلامة الأولى والعلامة لثانية لو بين الأولى ولثالثة.

(١٨) (٤٦ : ١٠٥)



٣/١١٤

### الاختبار الثالث

#### الانبطاح للمثل من الوقوف ٣٠ ثنيه

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

الأوت :

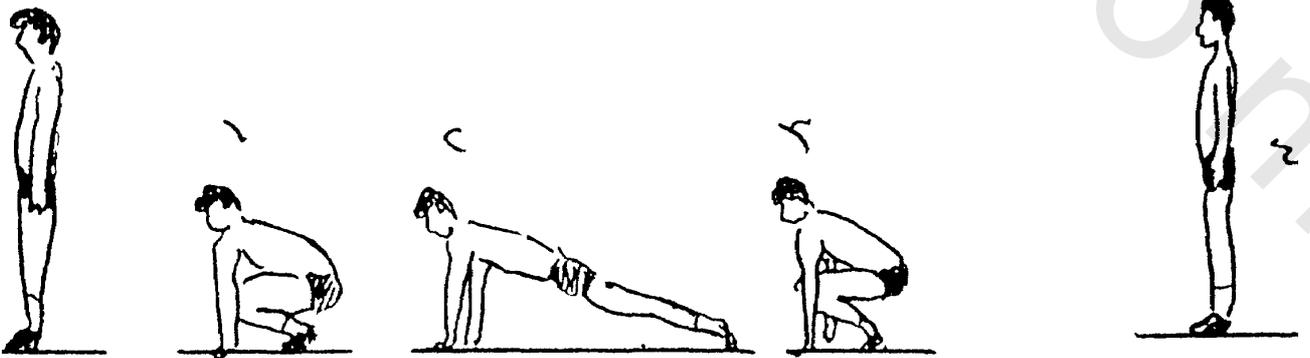
- ساعة إيقاف.

وصف الاختبار:

- ثني الركبتين والجذع وضع لليدين إمام القدمين.
- قف للرجلين خلفا للوصول إلى وضع الانبطاح للمثل.
- الرجوع لوضع لقفصاء.
- لوصول إلى وضع للوقوف.
- مع إشارة البدء تكرر الأداء لسابق لأسرع ما يمكن حتى إشارة الانتهاء

لتسجيل:

- يحسب عدد مرات لتكرار خلال (٣٠) ثنيه.
- تكون لعدة لمنفصلة في الأربع أوضاع.
- لقفصاء ووضع لليدين على الأرض ولحد؛ قف للرجلين خلفا لثنين، الرجوع لوضع لقفصاء ثلاثة، الرجوع لوضع للوقوف أربعة ، تكون هذه عدده 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.

لتسجيل:

- يعطى للاعب محاولتين بحيث يسجل له الزمن لأقرب 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 :

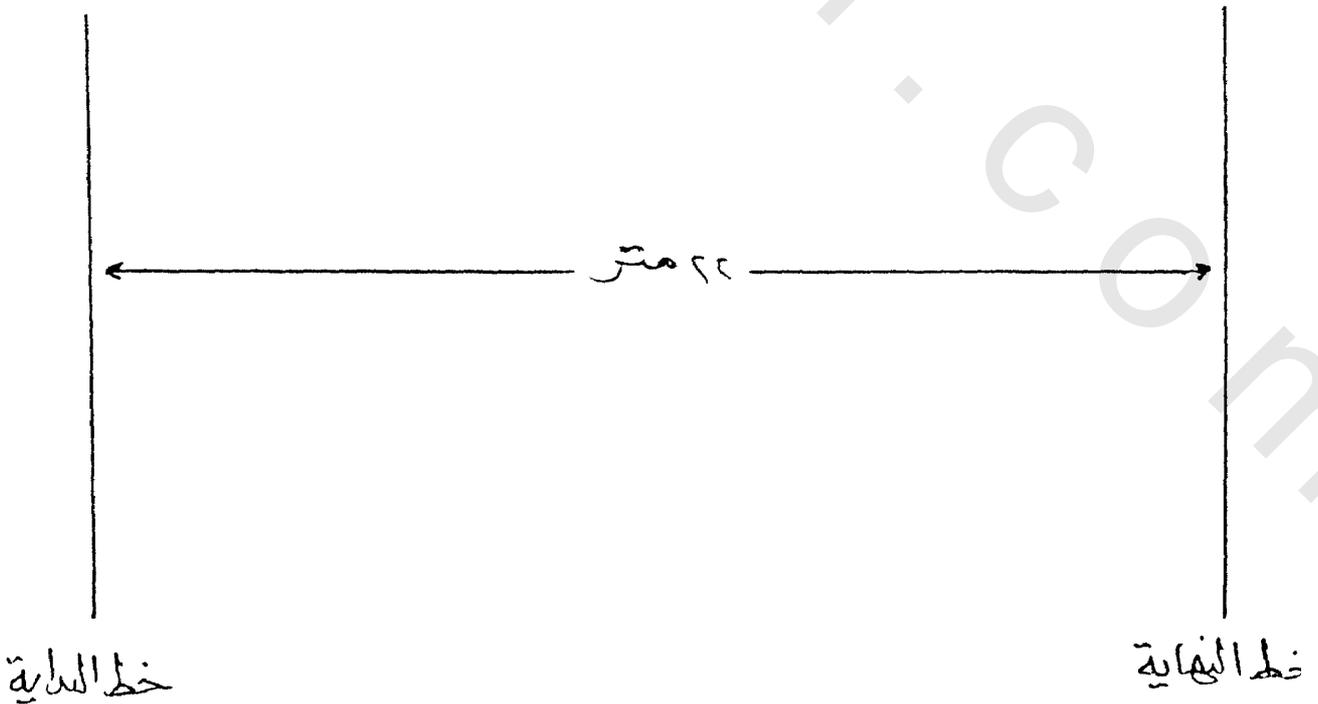
- ساعة إيقاف.
- إشارة مرئية أو مسموعة.
- جزء من المضمار طوله ٢٢ متر مجهز ومخطط بخط بداية وخط نهاية.

وصف الاختبار:

- يقف اللاعب خلف خط البداية من البدء العالي.
- 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 الصندوق على الأرض حتى يتم الانتهاء من نقل جميع الكرات خارج الصندوق .

#### لتسجيل :

- يسجل للمختبر الزمن الذي تستغرقه لنقل الكرات إلى خارج الصندوق. ( ١٨ )



## ■ التحمل العضلي

### الاختبار الأول

### الانبطاح لمثل شي للذراعين

الغرض من الاختبار: قياس التحمل العضلي لمنطقة الذراعين والكتف.

الأوتار:

- لرض ممهده لأداء الاختبار.

وصف الاختبار :

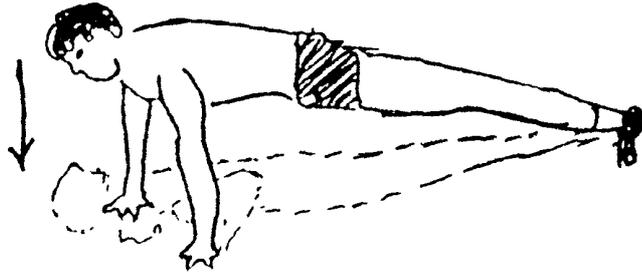
- يتخذ لمختبر وضع الانبطاح لمثل على الأرض، بحيث يكون الجسم مستقيم وليس به تقوس لأسفل أو لأعلى

- يقوم المحكم بوضع يده على الأرض، ثم يقوم بإعطاء اشاره لبدء للمختبر الذي يقوم بثني للذراعين ولمس ظهر يد المحكم ثم الرجوع

- يجب أن يلمس المختبر ظهر يد المحكم 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 :

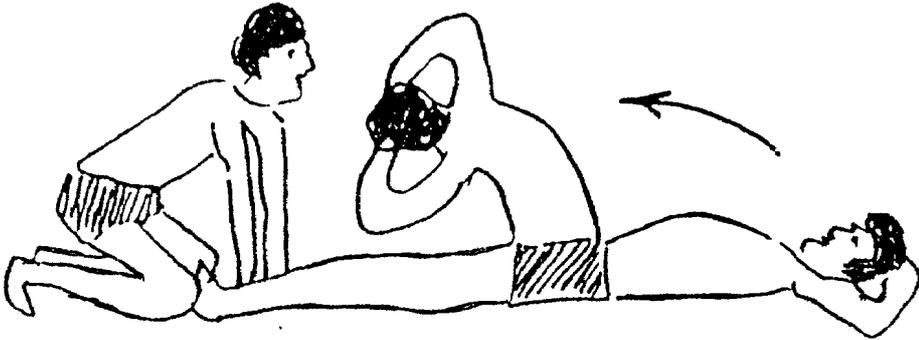
- من وضع الرقود يضع اللاعب يد خلف الرأس ويقوم احد الزملاء بتثبيت القدمين.

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

التسجيل :

- 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 :

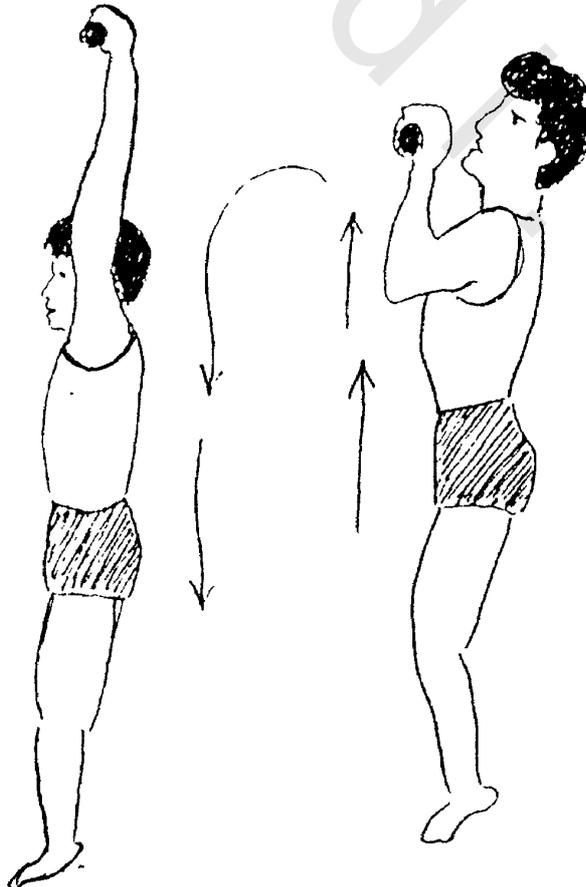
- بر عقلة قطره (١,٥) بوصه على ارتفاع بحيث لايلمس أطول المختبر الأرض في وضع لتعلق

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 لمرات لصحيحة لتعلق. (٤٥ : ١١٣)



▪ **لتحمل الدوري للتنفسي**

**الاختبار الأول**

**اختبار الجري ٤٠٠ متر**

**الغرض من الاختبار:** قياس لتحمل الدوري للتنفسي.

**الأدوات :**

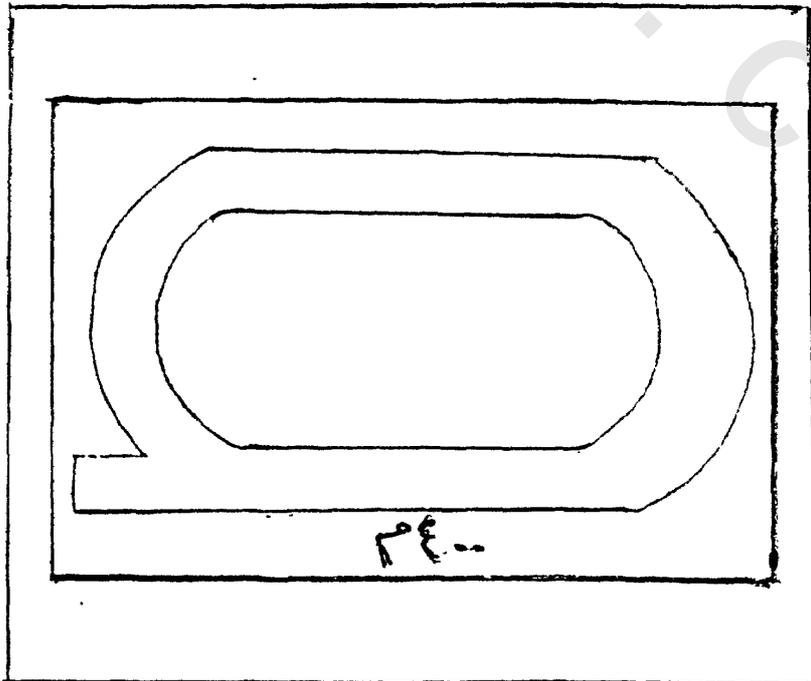
- ساعة إيقاف.
- منطقة فضاء مربعة لشكل أو مضمل لألعاب القوى (٤٠٠م).
- عدد (٤) رليات ركنيه أو كرسي بلارتفاع لا يقل عن (٤٠سم).

**وصف الأداء:**

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

**لتسجيل :**

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



٣ / ١٢٢

الاختبار لثني

لجري مسافة ٨٠٠ متر

لغرض من الاختبار: قياس التحمل للنوري للتنفسي.

الأوقات :

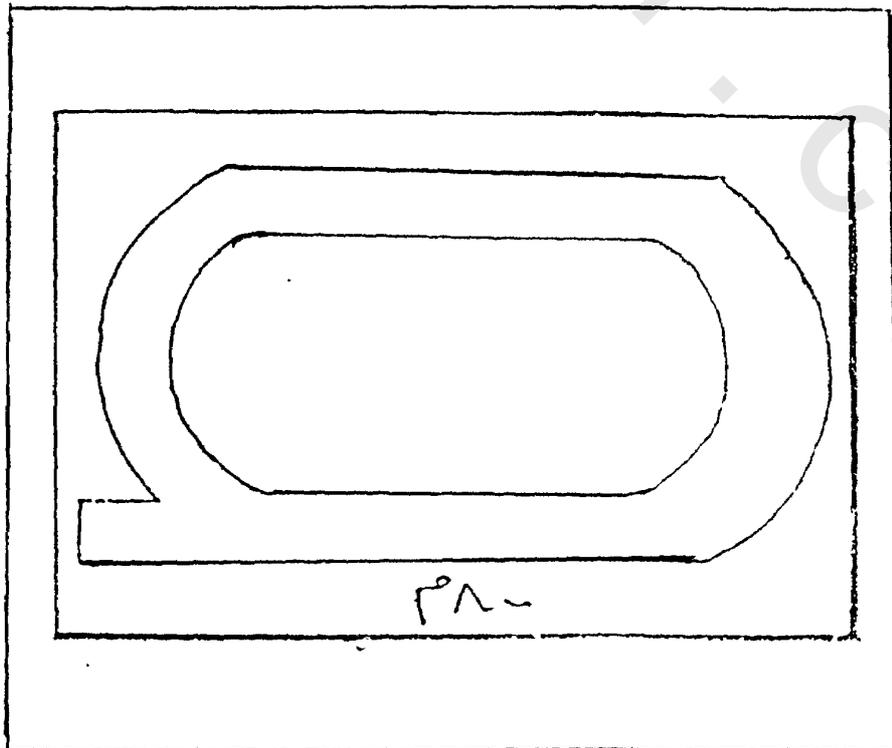
- ساعة يقف .
- مضمار لألعاب القوى ٤٠٠م.
- أربع ريلت أو كرسي بارتفاع لا يقل عن ٤٠سم.

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)

الغرض من الاختبار : قياس لتحمل الدوري للتنفسي.

الأوقات :

- عدد ٢ راية ركنيه من رايات كرة القدم.

- ساعة إيقاف.

وصف الاختبار :

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

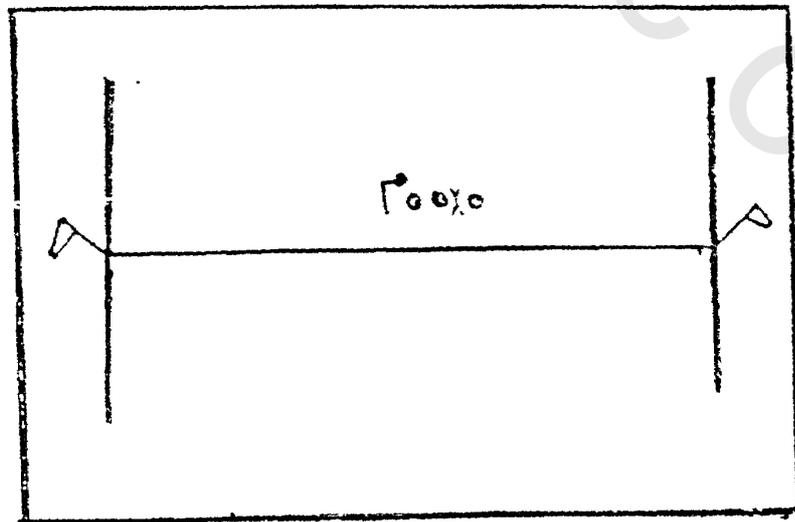
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بلجري نحو الراية الأخرى للدوران حولها والعودة إلى خط البداية والدوران حول الراية الأولى وهكذا.

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

التسجيل :

- يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في قطع المسافة بين الخطين ذهابا وإيلا خمس مرات بالثواني.

(٧٠)



## ■ المرونة

الاختبار الأول  
شئ لجذع من لوقوف

الفرض من الاختبار: قياس مدى مرونة العمود الفقري.

الأدوات:

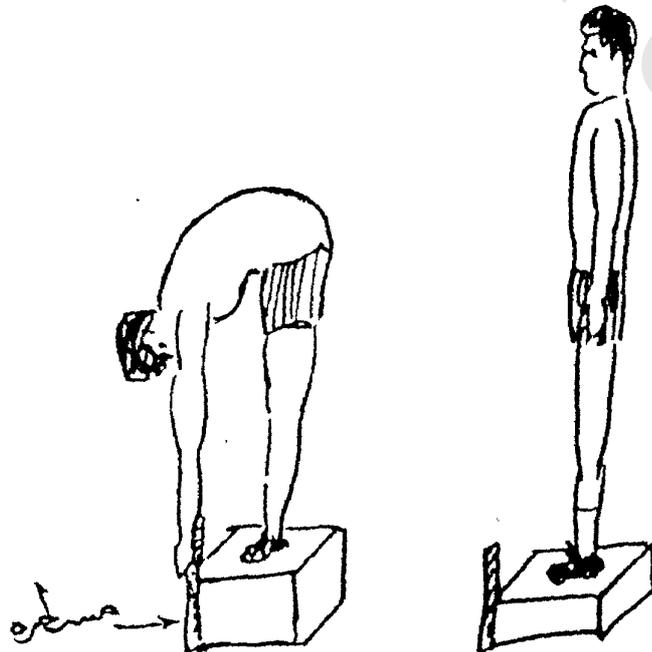
- مقعد بدون ظهر ارتفاعه (٥٠ سم)
- مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى (١٠٠ سم) ومثبتة على المقعد.

وصف الاختبار:

- يقف اللاعب فوق المقعد ولتقمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع مراعاة الاحتفاظ بالركبتين مفرونتين.
- يقوم اللاعب بشئ الجذع للأمام والأسفل 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 اللاعب فتح القمين جتبا إلى أقصى مسافة ممكنة
- هذه الحركة يطلق عليها فتح لبرجل.
- للثبات في هذا الوضع لمدته ٣ ثواني.
- يجب أن يكون فتح القمين ببطء للوصول إلى أقصى مدى ممكن.

لتسجيل :

- يسجل للاعب لمسافة 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 :

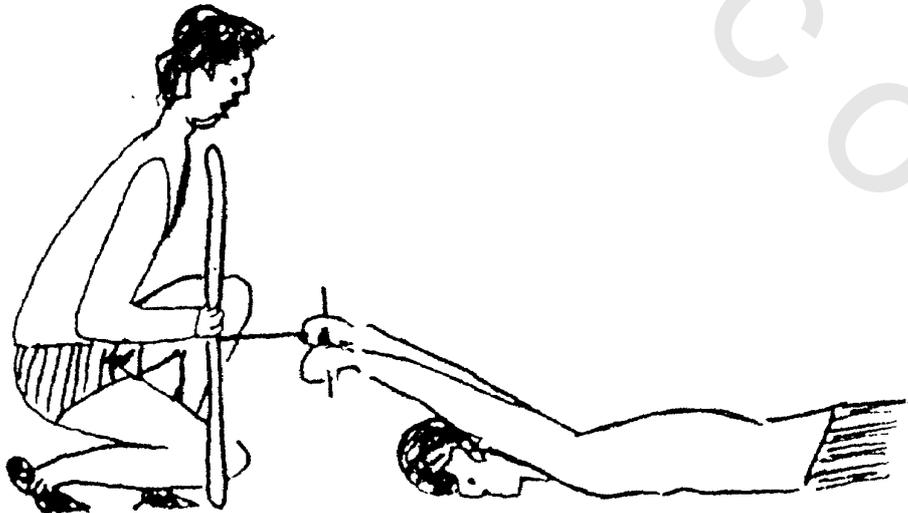
- مسطرة مدرجة من ( صفر إلى ١٠٠ سم ) بحيث يكون صفر التدرج موازياً للأرض.
- عصا خشبية لكي يمسك بها المختبر.

وصف الاختبار :

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

لتسجيل :

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



## الاختبار الأول

لجري لجزاجى بطريفة بلو (3x4.5م)

لفرض من الاختبار : قيس لرشافة.

الأقوات :

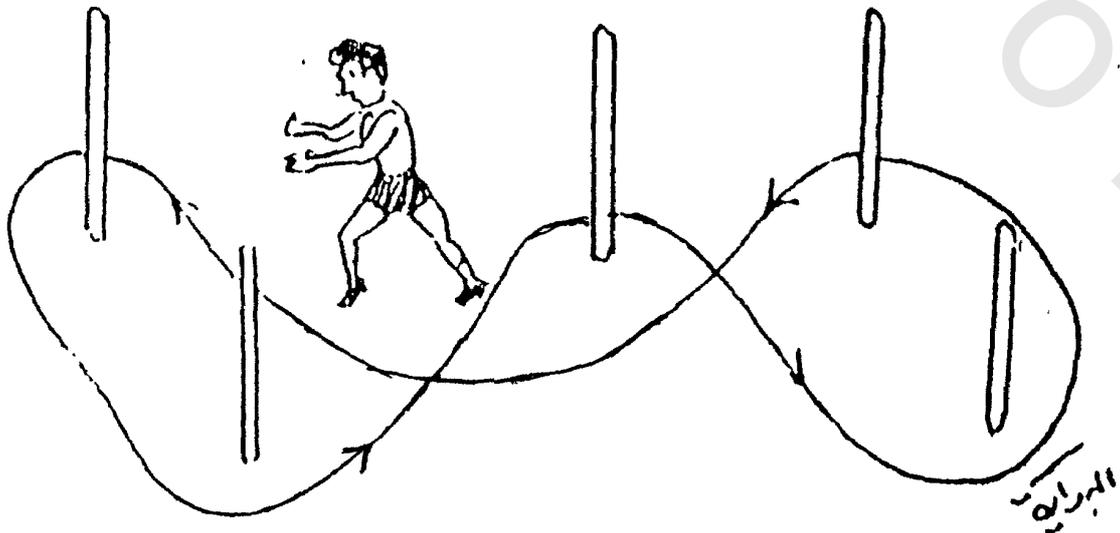
- ساعة لقفاف.
- ميدان لجرى مستطيل لشكل طوله (٥) وعرضه ٣,٥م.
- عدد خمسة قوائم أو كرسي مع ملاحظه الأ يقل طول لقائم أو للكرسي عن ( ٣٠ سم )

وصف الاختبار :

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

لتسجيل :

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



## الاختبار لثني لجري المتعرج

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات :

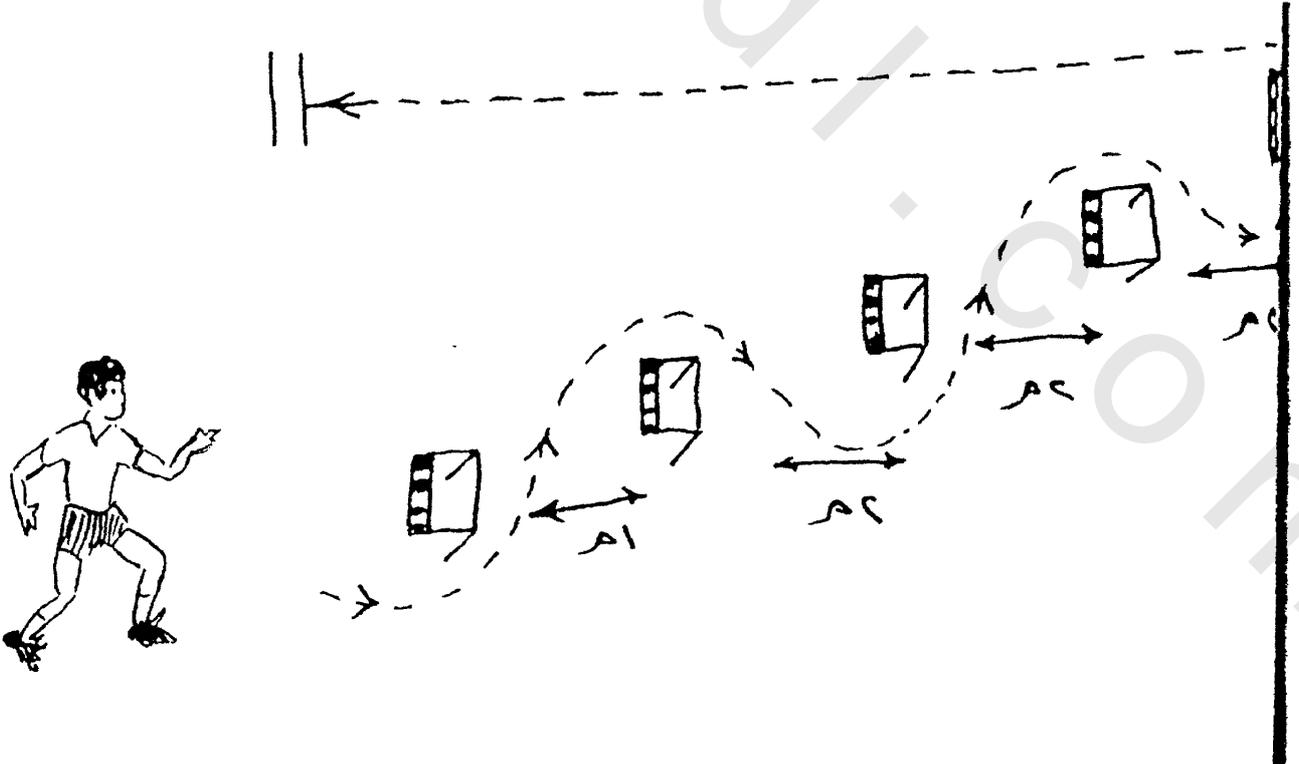
- (٥) حواجز لعب قوي .
- ساعة إيقاف .

وصف الاختبار :

- توضع (٥) حواجز لعب قوي بين الحاجز الأول ولثني (م١) وبين الحاجز لثني ولثالث (م٢) وبين الحاجز لثالث والرابع (م٢) وبين الحاجز الرابع والخامس (م٢) .
- يقوم اللاعب بالجري المتعرج بين هذه الحواجز .

لتسجيل :

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



## الاختبار الثالث

## خطوات اجنبية في ١٠ ثواني

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات :

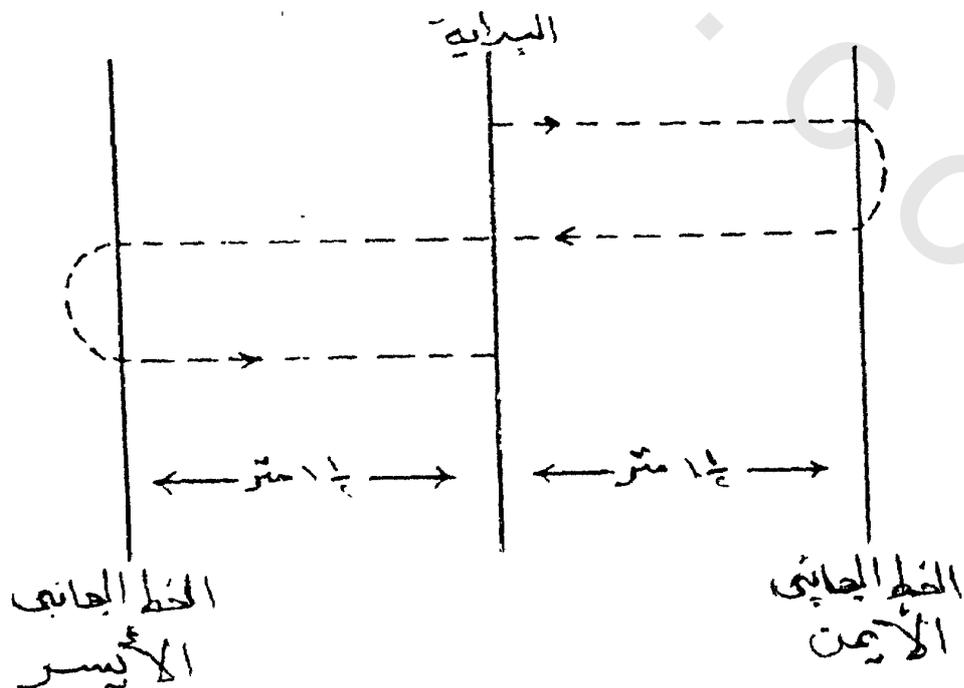
- ساعة إيقاف .
- ثلاثة خطوط متوازية المسافة بين كل منها ١,٥ متر

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 اليميني ، ثم يعود بنفس أسلوب لتحرك 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 بكثا للتمين .

لتسجيل :

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



## ■ التوافق

## الاختبار الأول

رمي واستقبال الكرة ٤ مجموعات

الغرض من الاختبار: قياس التوافق.

الأوت:

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

وصف الاختبار:

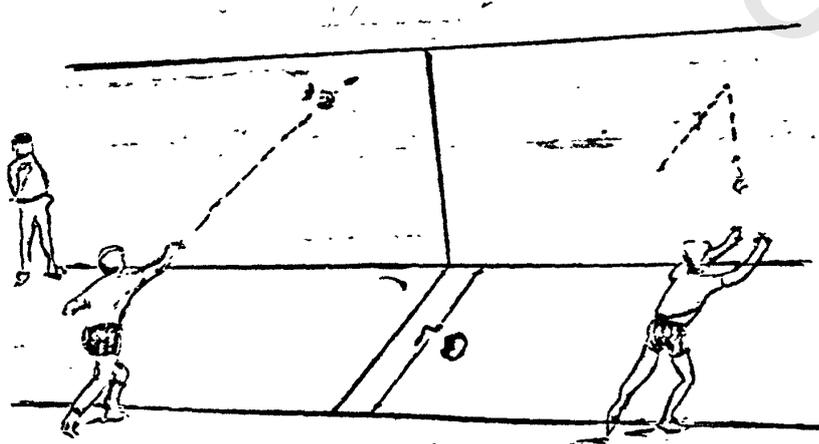
يقف المختبر خلف خط الرمي مواجهاً للحائط يقوم برمي الكرات واستقبالها تبعاً للأسلوب التالي:

- 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

### لنوئر لمرقمة

لغرض من الاختبار: قياس توافق للرجلين والعينين.

الأدوات :

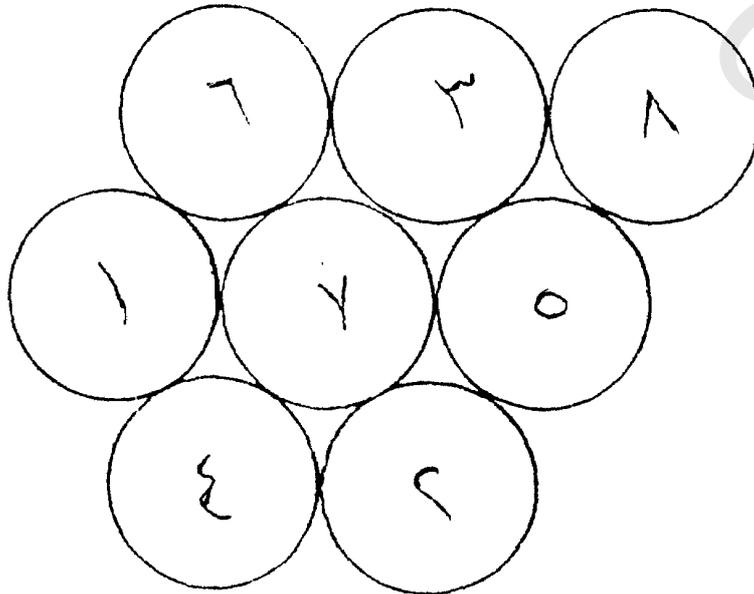
- ساعة إيقاف.
- يرسم على الأرض ثمن دوائر، قطر كل منها (٦٠سم) وترقم الدوائر.

وصف الاختبار:

- يقف المختبر داخل الدائرة رقم (١) وعند سماع صفارة لبدء يقوم بالتقفز 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 لثمني دوائر.
- يعطى للاعب ثلاث محاولات بحيث يسجل له الزمن لأقرب ثانيه لأفضل محاولة. ( ١٨ )



## الاختبار الثالث نظ الحبل

الغرض من الاختبار: قياس التوافق الكلي للجسم.

الأدوات :

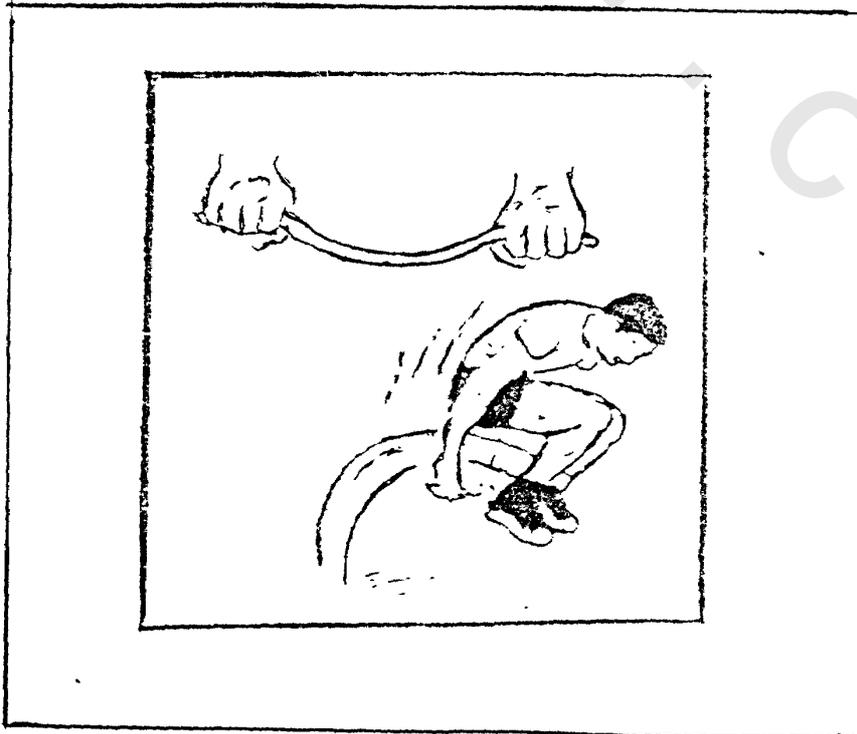
- حبل طوله (٤ أبوصه) يعقد من طرفيه.
- تترك مسافة (٤ أبوصه) خارج كل عقده لاستخدامها في مسك الحبل.

وصف الاختبار:

- يمسك المختبر الحبل من المكان 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) (١٣٦ : ٤٥) (٢١١ : ٥٣)



## • الدقة

### الاختبار الأول لتصويب على النوتر لمرقمة المتداخلة

لغرض من الاختبار : قياس الدقة.

الأوت :

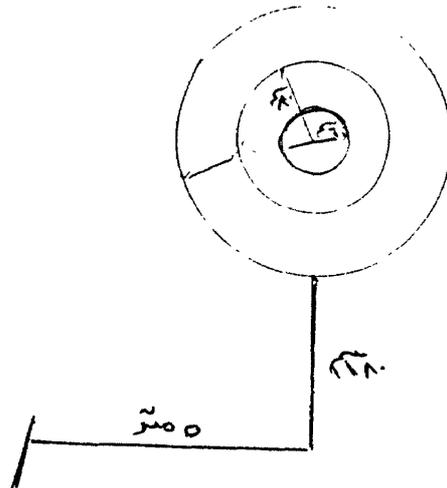
- ١٠ كرات يد.
- حائط له ارتداد.
- خطر رمي يبعد عن الحائط ٥ م.
- ثلاث نوتر مرسومه على الحائط متداخلة.

وصف الاختبار :

- من خلف خط الرمي يقوم المختبر برمي الكرة محولاً إصبغة الدائرة الأصغر وذلك في ضوء الموصفات التالية:
- خمس تصويبات باليد اليمنى.
- خمس تصويبات باليد اليسرى.
- مقاسات النوتر المتداخلة قطر الدائرة الكبيرة (٠.٠ اسم) والدائرة المتوسطة (٠.٨ اسم) والدائرة لصغرى (٠.٦ اسم).
- ترتفع الدائرة الكبيرة عن الأرض بمقدار (٠.٨ اسم).
- 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

الفرض من الاختبار: قياس أدق.  
الأوت:

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

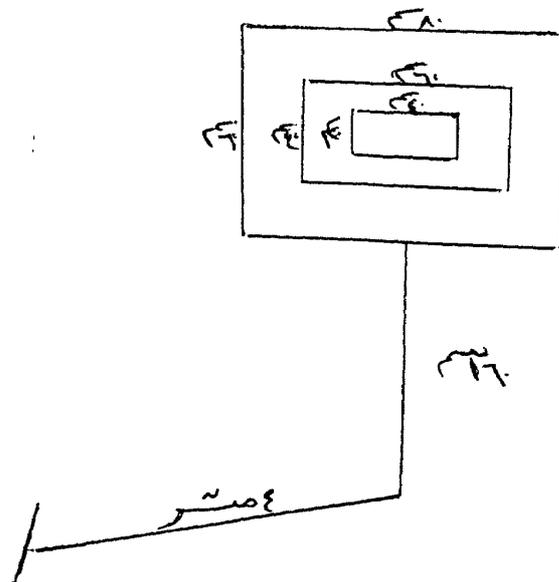
وصف الاختبار:

- 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 المتداخلة (١٠سم X ٦٠سم)، (٦٠سم X ٤٠سم)، (٤٠سم X ٢٠سم) يرتفع المستطيل للكبير عن الأرض بمقدار ٦٠ / (١٠سم).
- غير مسموح للكرة بلمس الأرض بعد ترك يد المختبر وقبل وصولها إلى الحائط.

التسجيل:

- إذا أصابت الكرة المستطيل الداخلي (داخل المستطيل 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

لفرض من الاختبار: قيس أدقه.

الأوت :

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

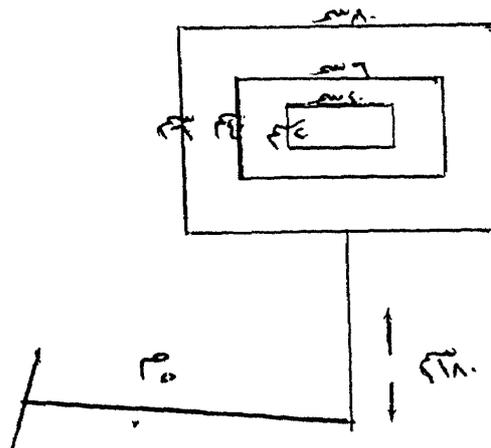
وصف الاختبار:

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

- ١- خمس تصويبات بلايد اليمنى.
- ٢- خمس تصويبات بلايد اليسرى.
- مقاسات المستطيلات المتداخلة (٨٠سم X ٦٠سم)، (٦٠سم X ٤٠سم)، (٤٠سم X ٢٠سم) يرتفع المستطيل الكبير عن الأرض بمقدار / ٨٠سم).
- غير مسموح للكرة بلمس الأرض بعد ترك يد المختبر وقبل وصولها إلى الحائط.

لتسجيل :

- إذا أصابت الكرة للمستطيل 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 :

## ■ تمرير والاستلام

## الاختبار الأول

## تمرير الاستلام على الحائط

الغرض من الاختبار : قياس مهارة التمرير والاستلام.

الأدوات :

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

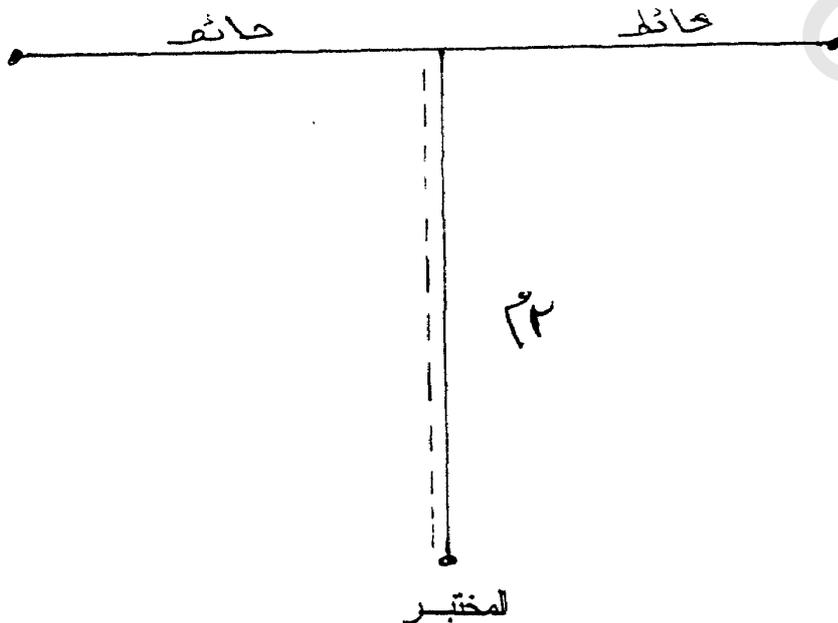
وصف الاختبار :

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

لتسجيل :

- يسجل عدد مرات الصحيحة لتمرير واستلام اللاعب للكرة في زمن مدة ٣٠ ثنيه.

( ٧٤ : ٤٦ )



## الاختبار لثني

### تمرير على الحدود لخارجية لخط لرمية لحره

لغرض من الاختبار : قياس سرعة لتمرير والاستقبل .

الأوت :

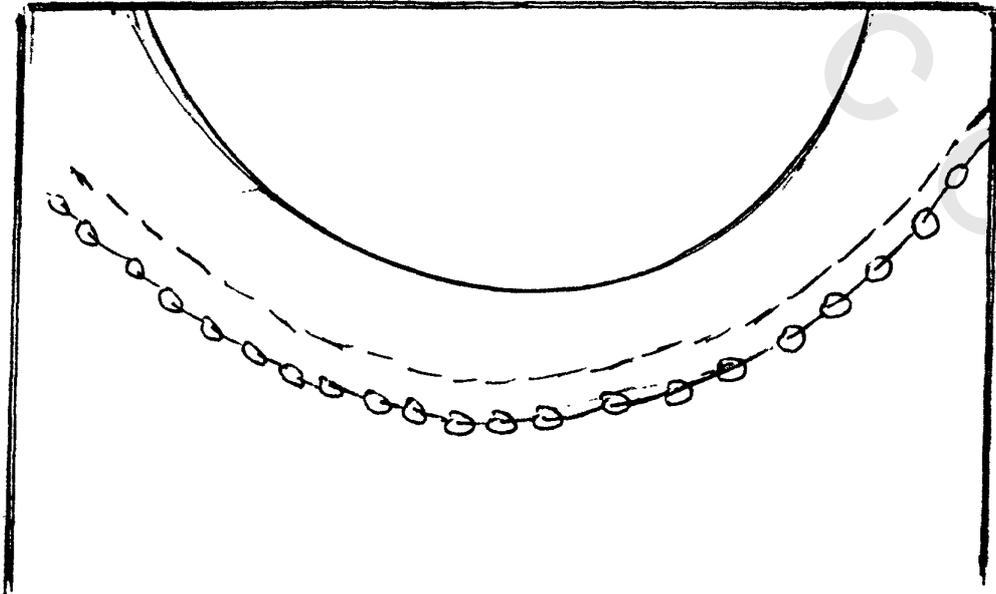
- كرهه يد.
- ساعه يقف.

وصف الاختبار :

- يقف للاعبون موزعين لبتداء من الحد خطي لجانب إلى خط لجانب الأخر على الحدود لخارجية لخط لرمية لحره.
- يتم تبلل تمرير لكرهه من لاعب لأخر إلى أن يتم للاعبين ٢٠ دوره ذهابا وإيابا بلكرهه.

لتسجيل :

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



الاختبار لثالث  
لتوافق وسرعة التمير

الغرض من الاختبار : قياس لتوافق وسرعة التمير على الحائط  
الأوت :

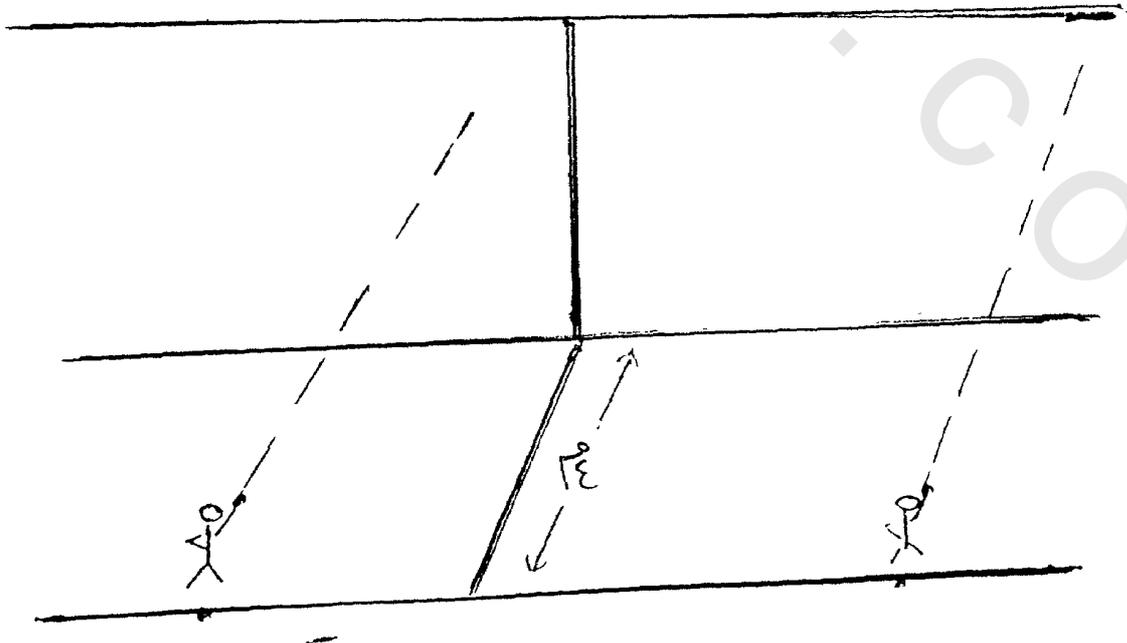
- كرة يد.
- حائط لمس.
- ساعة إيقاف.

وصف الاختبار :

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

لتسجيل :

- تحسب عدد التميرات 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:

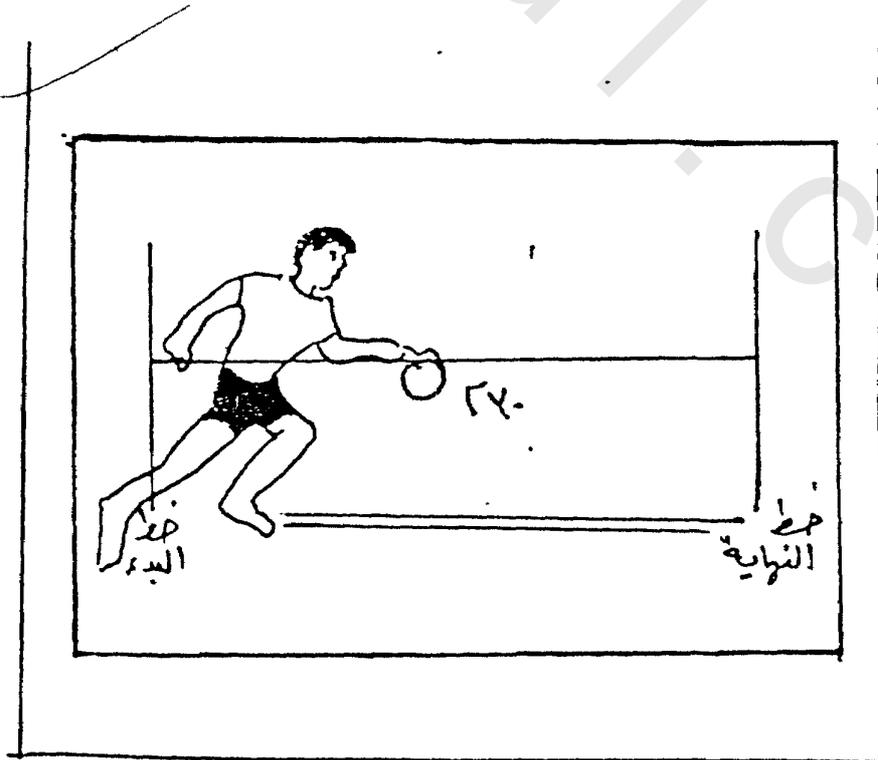
- أرض مستوية طولها ٣٠م.

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.

التسجيل:

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



### الاختبار الثاني

#### التخطيط لمستمر للكره حول ملعب كرة لسلة

لغرض من الاختبار:

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

الأدوات :

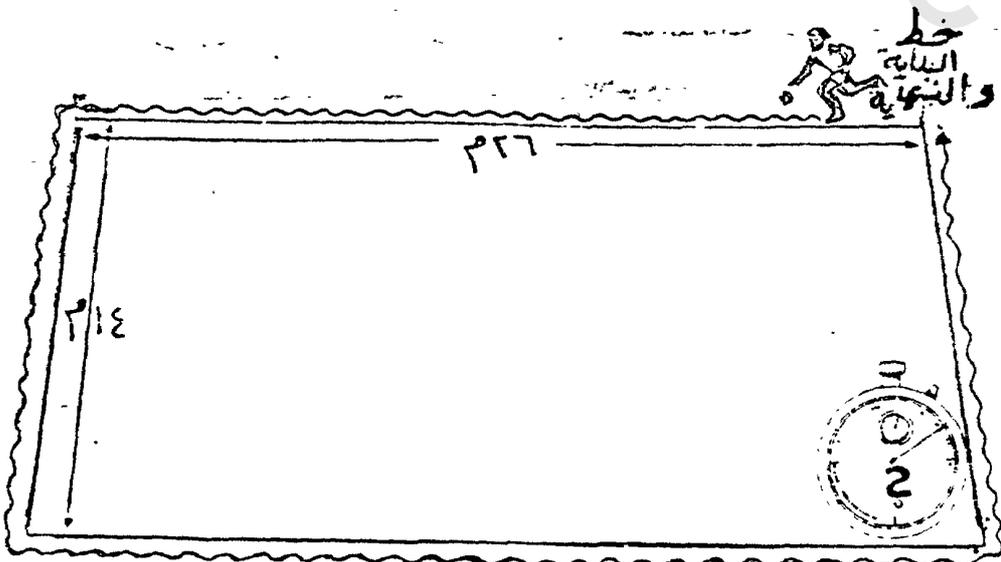
- كرة يد .
- ساعة إيقاف .
- ملعب كرة سلة .

وصف الأداء :

- يقف المختبر في احد أركان الملعب (٢٦×١٤ م)
- يقوم بتخطيط لكرة 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 لمستمر في اتجاه متعرج (على شكل زجاج) لمسافة ٤٠ م

لغرض من الاختبار: قياس مستوى التنطيط والرشفة.

الأدوات :

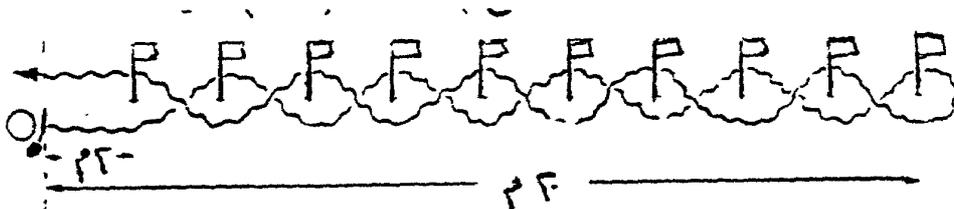
- عشرة أعلام .
- كرة يد .
- ساعة إيقاف .

وصف الأداء :

- يثبت عشرة أعلام عموديا على الأرض.
- يكون للتثبيت في خط مستقيم والمسافة بين كل علمين منها ٣ م .
- يرسم خطين للبداية وآخر للنهية 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.

للتسجيل :

- 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 :

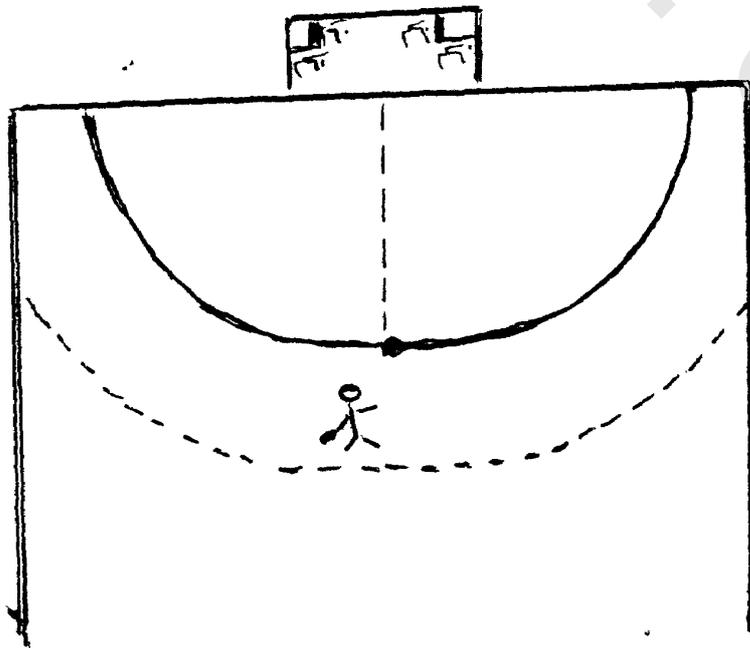
- لوحتان مربعتان أبعادهما ( ٦٠×٦٠ سم ) ومعلقتان في ركن المرمى العلوي .
- كرة يد .

وصف الاختبار :

- تحديد نقطة عموديه على منتصف المرمى ليتم للتصويب عندها.
- أبعاد النقطة المحددة في الجول تبعاً للسن والجنس .
- يكون التصويب بالطريقة الكيراجيه .
- من الممكن أن يكون للتصويب من الجري مع ملاحظة ضرورة قاعدة لخطوط لثلاث في هذه الحلة .

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 .  
الأدوات :

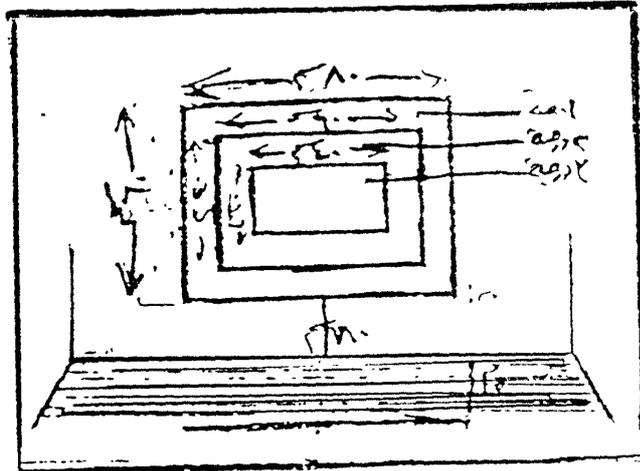
- عشرة كره يد .
- حائط له ارتفاع ١٠٠ سم .
- خط لرمي يبعد عن الحائط ٥ أمتار .
- يرسم على الحائط خمس مستطيلات متداخلة بعلاها
- ( ١٠ × ٦٠ ، ٦٠ × ٤٠ ، ٤٠ × ٢٠ م ) ولحد الأتني للمستطيل لكبير يبعد عن الأرض ١٨٠ سم .

وصف الأداء :

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

لتسجيل :

- إذا أصابت لكرة للمستطيل الأصغر يحسب له ثلاث درجات .
- إذا أصابت لكرة للمستطيل المتوسط يحسب له ثلاث درجات .
- إذا أصابت لكرة للمستطيل الخارجى يحسب له ثلاث درجات .
- إذا جاءت لكرة خرج للمستطيلات لثلاث يحسب للمختبر صفر وهذا يعنى أن الدرجة لعظمى هي ٣٠ درجة . ( ٧٠ )



▪ **تحركات الدفاعية**

**الاختبار الأول**

**تحركات الدفاعية قصيرة المدى**

**الغرض من الاختبار :** قياس سرعة لتحركات الدفاعية قصيرة المدى .

**الأدوات :**

- ٣ كرات يد .

- ساعة إيقاف .

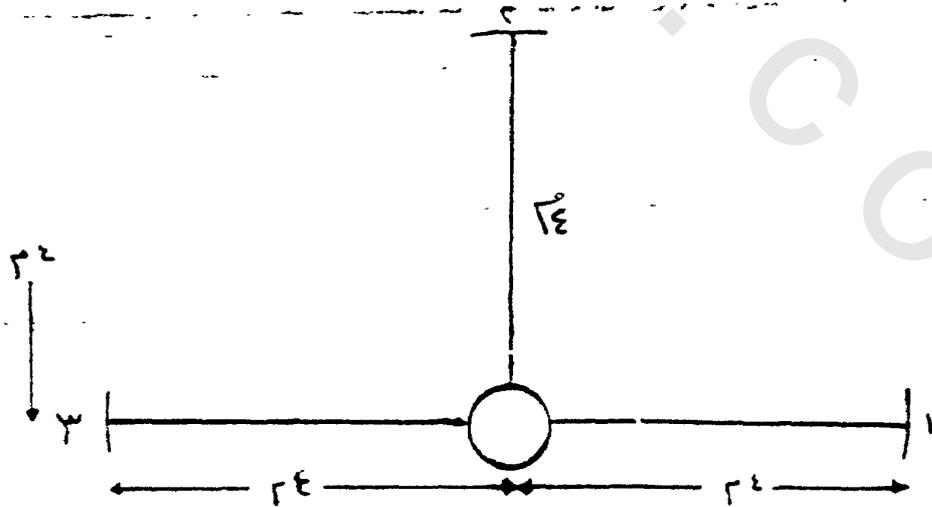
**وصف الاختبار :**

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

**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 .

الأوت :

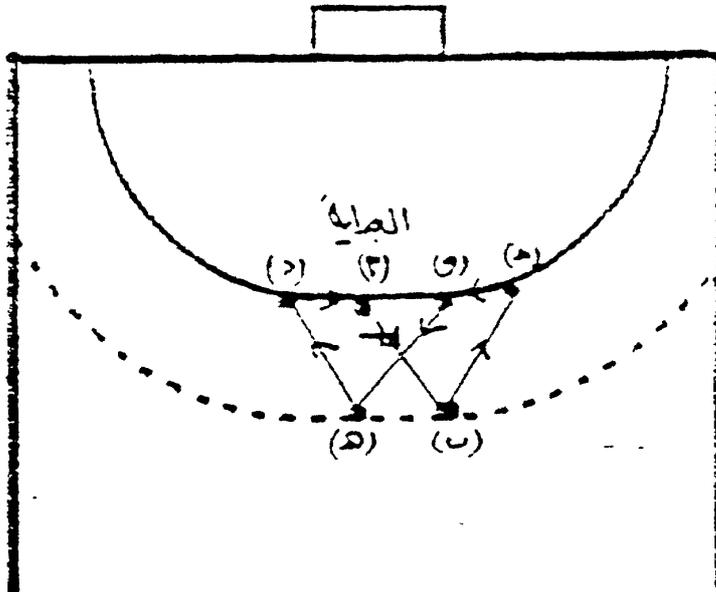
- عدد ٦ أقماع بلاستيك .
- ساعة إيقاف .

وصف الاختبار :

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

لتسجيل :

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



### الاختبار الثالث

#### لتحركات الدفاعية طويلة المدى

لغرض من الاختبار : قياس سرعة أداء تحركات دفاعية طويلة المدى على حدود خط ال ٦ و ال ٩ متر .  
الأفوات :

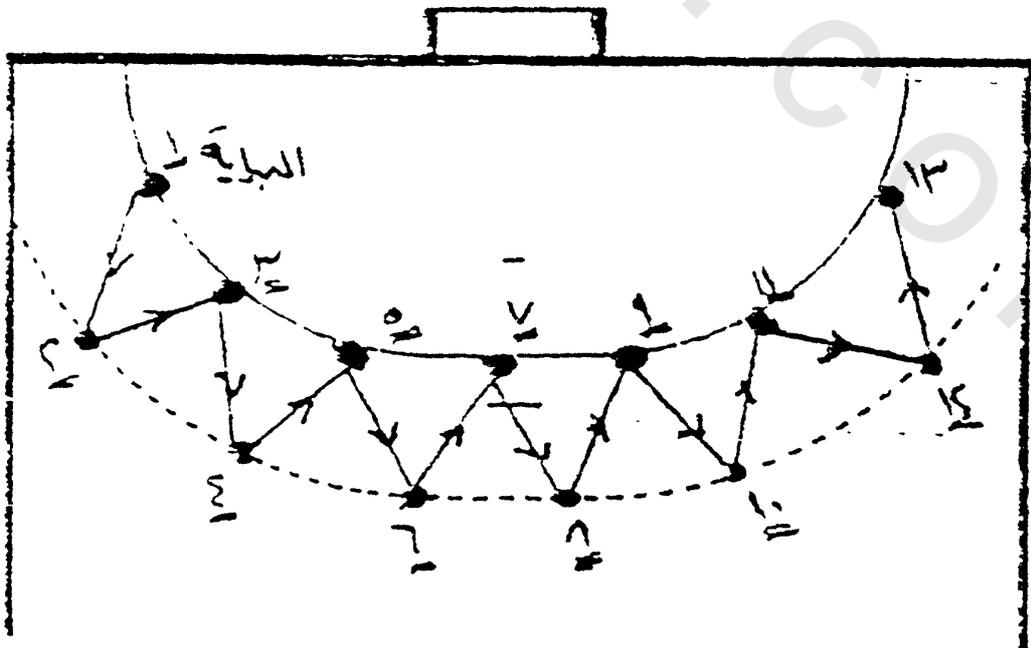
- قفص بلاستيك .
- ساعة إيقاف .

وصف الاختبار :

- يقوم للاعب المدافع 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 البدء 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			
ثالث	ثاني	الأول			
				<b>أولاً: الاختبارات البنائية</b>	
			قياس القدرة العضلية	لوثب العريض من الثبات	١
			قياس لقوة	رمى كرة يد لأبعد مسافة	٢
			قياس لسرعة	لعو ٣٠ م	٣
			قياس لمرونة	ثنى الجذع من لوقوف	٤
			قياس لرشاقة	لجري لزوجاجى ٣ × ٤,٥	٥
			قياس لتحمل	لجري ٤٠٠ م	٦
				<b>ثانياً: الاختبارات المهارية</b>	
			قياس لتميرير والاستلام	تميرير واستلام لكرة على لحوط ٣٠ ثنيه	١
			قياس للتخطيط	تخطيط لكرة لمسافة ٣٠ م فى خط مستقيم	٢
			قياس للتصويب	تصويب لكرة على لمربعات ٦٠ × ٦٠	٣
			قياس لسرعة لتحركات	٦مرات على المرمى على بعد ١٣ م	٤
			لدفاعية	لتحركات لدفاعية :	٤
				٤م للأمام ٤ م لليمين ٤م ولليسار	

توقيع لمدررب

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

الترتيب	الاسم	تاريخ الميلاد	فترة الحياة	البيوت الحيوي البنفسج	البيوت الحيوي النحاس	البيوت الحيوي النحاس	البيوت الحيوي النحاس
1	عادل إبراهيم علي	02/09/1980	30/01/2006	50%	8%	50%	36%
2	إبراهيم عادل أحمد	10/01/1988	30/01/2006	1%	34%	12%	16%
3	محمد يحيى الدين	05/01/1988	30/01/2006	19%	34%	59%	37%
4	محمد نورث محمد	21/04/1988	30/01/2006	81%	56%	27%	55%
5	عبدالله محمد عوفين	03/09/1987	30/01/2006	86%	92%	1%	60%
6	يتر مدحت عادر	18/10/1986	30/01/2006	50%	56%	95%	67%
7	الشراف إبراهيم عثمان	27/8/1979	30/01/2006	2%	1%	41%	14%
8	محمد السيد نصص	24/5/1986	80/01/2006	6%	8%	27%	14%
9	شادي أحمد وائل	08/05/1986	30/01/2006	50%	99%	2%	50%
10	أحمد علاء الدين محمد	18/6/1986	30/01/2006	24%	34%	93%	50%
11	محمد إبراهيم فوحات	23/2/1982	30/01/2006	81%	99%	27%	69%
12	أحمد عبدالموجود عظيم	06/11/1979	30/01/2006	70%	44%	12%	42%
13	محمد السيد إبراهيم	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 أمين محمد	18/4/1988	28/01/2006	86%	34%	3%	41%
17	محمد نشات 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 أسامة كركي	29/1/1990	28/01/2006	70%	3%	73%	49%
20	ياسم محمد سامي	23/6/1990	28/01/2006	14%	76%	23%	38%

مرقي (٥) ٥/١٤٩

الإيقاع الحيوي الذي تم قياسه لعينة البحث

اللائحة المبرور للقباس اللادى لدم فدى فادى مودة (فادى فقباس)

الرقم	الاسم	تاريخ الميلاد	تاريخ لودة القبباس	الاداء المبرور اللىدى	الاداء المبرور اللادى	الاداء المبرور الفادى	القباس
1	عادل ابوالهيم على	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 محى الدين	05/01/1988	13/02/2006	50%	66%	19%	45%
4	محمد نورث محمد	21/04/1988	13/02/2006	2%	44%	91%	45%
5	عبدالله محمد عوفىين	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 ابوالهيم عثمان	27/8/1979	13/02/2006	94%	99%	36%	76%
8	محمد السيد لاس	24/5/1986	13/02/2006	98%	92%	91%	94%
8	لنادى احمد وخالى	08/05/1988	13/02/2006	81%	1%	88%	57%
10	احمد علاء الدين محمد	18/6/1986	13/02/2006	97%	66%	23%	62%
11	محمد ابوالهيم لوجات	23/2/1982	13/02/2006	2%	1%	91%	31%
12	الوحيد عبدالعوجود عطية	06/11/1979	13/02/2006	6%	56%	98%	53%
13	محمد السيد ابوالهيم	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 عرب	08/01/1978	13/02/2006	94%	99%	3%	65%
16	وجدى امين محمد	18/4/1988	11/02/2006	43%	66%	99%	70%
17	محمد نقات لكرى	03/10/1989	11/02/2006	3%	3%	91%	32%
18	وليد ليل حسين	10/07/1989	11/02/2006	14%	99%	36%	50%
19	معتز اسامة زكى	28/11/1990	11/02/2006	6%	97%	50%	51%
20	باسم محمد سامى	23/8/1990	11/02/2006	86%	56%	81%	74%

البرنامج الحيوي للقياس الثالث مرة (ثالث قياس)

الرقم	الاسم	التاريخ الميلاد	فترة اجراء الاختبار	البرنامج الحيوي القديم	البرنامج الحيوي الجديد	البرنامج الحيوي القديم	البرنامج الحيوي الجديد
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 عوضين	03/09/1987	27/02/2006	24/	92/	16/	44/
6	بيتر مديحت عاقر	18/10/1988	27/02/2006	2/	56/	93/	50/
7	الشريف ابراهيم عثمان	27/8/1979	27/02/2006	30/	1/	84/	38/
8	محمد السيد شمس	24/5/1986	27/02/2006	19/	8/	1/	9/
9	نادي 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 لرحات	23/2/1982	27/02/2006	94/	99/	1/	65/
12	الجناب عبدالعزیز عظیم	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 شريب	08/01/1978	27/02/2006	30/	1/	99/	43/
16	وجدي امين محمد	18/4/1988		24/	34/	9/	22/
17	محمد نجات الكبرى	03/10/1988		76/	97/	1/	58/
18	وليد ليل 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 القياسات  
لخاصة بالبحث

محافظه الدقهلية  
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



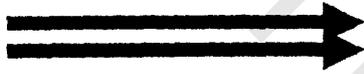
تجاه جرى للاعب بدون كرة



تجاه جرى للاعب بالكرة



لتمريض



لتنصيب



دوران



لاعب



كرة



قمع



علم



حائط



مسطحة



كروسي



شريط قيد

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

مدحت قاسم عبد الرازق  
أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية  
بالكلية

دكتور

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،  
وكانت عينة البحث قولها عشرين لاعب منهم ٥ لاعبين من لاعبي نادي المنصورة الرياضي و ١٥ لاعب من  
سند المنصورة لرياضي ولمسجلين في الاتحاد لمصري لكرة اليد، وأسفرت أهم النتائج على عدم وجود ارتباط  
بين الإيقاع الحيوي البدني والانعكاسي والعقلي والعلمي والمتغيرات البدنية والمهارية 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 لمتقدمة رياضيا الإعداد لبني على قمة جوائز الأخرى إيمانا منها بن عناصر الليقة لبنيية يجب أن تتمى أولا بدرجة مناسبة كما أن لجوائز لمهاريه والخططية يجب أن تعد في حدود لغرات لبنيية للاعبين ( ٧ : ٣٠ )

يعتبر لتطور في مجل البحث العلمي في مختلف مجالات حياة ومنها لتدريب الرياضي ضرورة من ضروريات لتقدم الذي يتصف به لعصر لحديث فدائما ما نرى ونشاهد ارتقاع لمستوى 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 العلم في عصرنا لحلي 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 أحمال بنية تؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية ينتج عنها كفاءة لجسم 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 طوال زمن المباراة. ( ٢ : ٧٠ )

ويتطلب لوصول إلى مستويات اعلى للرياضيين من الأفراد أن يتعلم الفرد لمهارات حركية وخطوية 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 اللياقة لبنية والقدرة على استخدام الجسم حيث أن لاعب كرة اليد يتميز بنمو عضلي سليم وقوة بنية مناسبة لذلك يجب عليه الانتباه إلى لثق لتغيرات التي تحدث في لمباراه من طرق هجوم و دفاع ومرلوجه وغيرها .

وللأهمية التي تتميز بها لعبة كرة اليد من حركت مفاجئه ومرلوجه وإيقاع سريع ومنلورات مستمرة وسرعة تغير موقف الأداء و دفاع يجب أن يكون للاعب قد حقق أثناء التدريب الإقتلن لتلم لأداء مختلف لمهارت لهجومية و ل دفاعية

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

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

وقد لاحظ الباحث من خلال اطلاعه على الأبحاث والدراسات والمراجع العلمية التي أجريت في هذا المجال ومن خلال عمله في مجال الرياضي وكذلك من خلال ملاحظته لبي لكثير من اللاعبين أثناء اللعب في مباريات كرة اليد وجد الباحث أن لكثير من اللاعبين تكون قدرتهم البدنية والمهاريه المرتفعة أحيانا في بعض المباريات وتنخفض أحيانا في بعض المباريات بالرغم من توافر كافة الإمكانيات لديهم وذلك خلال شهر . لذلك يحول الباحث لتعرف على مدى علاقة فترات الإيقاع لحيوي لشهري ببعض القدرات البدنيه والمهاريه لنشئي كرة اليد.

### هدف البحث

يهف البحث إلي تحديد الإيقاع لحيوي لشهري لدي نشئي كرة اليد وعلاته ببعض القدرات البدنية والمهاريه وذلك من خلال دراسة:

- علاقة الإيقاع لحيوي لشهري ببعض القدرات البدنية لنشئي كرة اليد.
- علاقة الإيقاع لحيوي لشهري ببعض القدرات لمهاريه لنشئي كرة اليد.

### تساؤل البحث

- هل يؤثر الإيقاع لحيوي للاعب كرة اليد في مستوي أدائه البدني ؟
- هل يؤثر الإيقاع لحيوي للاعب كرة اليد في مستوي أدائه لمهاري ؟

### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائته مع طبيعة البحث

### مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة اليد بمحافظة الدقهلية و المسجلين بالاتحاد لمصرى لكرة اليد .

## نوت جمع البيانات

### ■ الأدوات والأجهزة

- جهاز لرسنميتير لقياس لطول (بالسننيمتر )
- شريط قياس لقياس المسافه بالسننيمتر .
- مسطرة قياس .
- ميزان طبي معيبر لقياس لوزن (بالكيلوجرام)
- كرة يد
- مجموعة من الاقماغ
- ساعة ليقف /١٠٠ من للثنية .
- جهاز حسب لي لحسب منحنيات الإيقاع الحيوي لكل لاعب

### ■ استمارة لبحث

- استمارة استطلاع راء الخبراء لتحديد القدرات البدنية والمهاريه لكرة اليد ( مرفق ٢ )
- استمارة استطلاع راء الخبراء لتحديد الاختبارات البدنيه والمهاريه لخاصة بكرة اليد ( مرفق ٣ )
- استمارة لتحديد ايام لجراء الاختبارات البدنية والمهاريه وتحديد تاريخ ميلاد كل لاعب ( مرفق ٤ )

### ■ الاختبارات

- الاختبارات البدنية لخاصه بكرة اليد ( قوة عضليه ، قدره عضليه ، سرعه ، تحمل دوري تنفسى ، رشقة ن مرونه ، توفيق ، نقه ) ( مرفق ٣ )
- الاختبارات المهاريه لخاصة 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 التعرف 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 الاسليه فى لفره من ١٥ / ١ / ٢٠٠٦ م الى لفره ١٥ / ٣ / ٢٠٠٦ م على عينة لبحث الاسليه بنادى المنصوره لرياضى وستلا لمنصوره لرياضى كما تم لقياس لكل لاعب ثلاث مرات على مراحل مختلفه

## لمعالجه الاحصائية

لستخدم للباحث الاسلوب الاحصائى الاتى لمعالجه للبيانات لحصائيا

- لمتوسط لحصلى .
- لالحراف المعيارى .
- معامل الاتواء لبيرسون
- معامل ليتا لصلب لعلاقة لغير خطية بين مجموعتين من الليانات
- معامل لتحديد للتعرف على نسبة لتبليين المشترك للارتباط
- معامل لتحديد = (معامل ليتا)<sup>٢</sup>

### الاستنتاجات

- في ضوء الدراسة ومعالجتها الإحصائية يمكن استنتاج ما يلي
- عدم وجود ارتباط بين الإيقاع الحيوى البدنى والمتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث
  - عدم وجود ارتباط بين الإيقاع الحيوى النفسى والمتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث
  - عدم وجود ارتباط بين الإيقاع الحيوى العظى والمتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث
  - عدم وجود ارتباط بين الإيقاع الحيوى لعام والمتغيرات البدنية والمهارة 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 الإيقاع الحيوى فقط كمؤثر فى مستوى الاداء رغم انه يجب ان تأخذ فى الاعتبار .
- يوصى الباحث لى ان لاء الإيقاع الحيوى لم يؤثر بصورة مباشرة فى الاداء البدنى والمهارة .
- يراعى أن يكون الإيقاع الحيوى للاعب يوم لبطولة فى أفضل حالاته الإيجلية نلك لتمثيل أنديةهم أو بلادهم .
- عدم تركيز واعتماد المدربين اعتمادا كليا على تطبيق نظرية الإيقاع الحيوى فى البرامج ولوحدات للتدريبه .
- إجراء المزيد من الدراسات لمشابهة باستخدام نظرية الإيقاع 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.