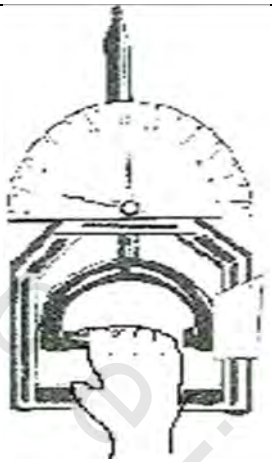
obeikandl.com

obeikandl.com

أولا : الإختبـارات البدنيـة :

اسم الإختبار	قوة القبضة
الغرض من الإختبار	قياس قوة عضلات القبضة لليد المصوبة .
أدوات الإختبار	جهاز ديناموميتر اليد .
وصف الإختبار	– يمسـك المختبـر بجهـاز الديناموميتر فى قبضة اليد . – يقوم بالضغط على الجهاز محـاولاً إخـراج أقصـى قـوة ممكنة .
شروط الإختبار	– يجب أداء الاختبار دون أن يلمس الجهاز أو الجسم أي جسم خارجي. – لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .
تسجيل نتائج الإختبار	يسجل للمختبر الرقم المسجل في المحاولة الأفضل . (١: ١٩٢)



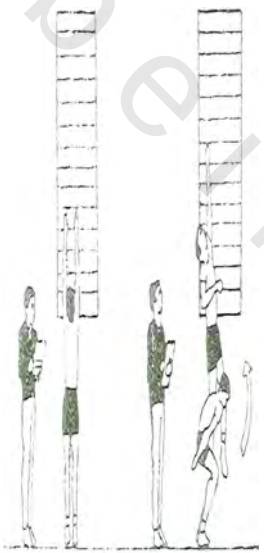
openkanal.com

اسم الإختبار	قوة عضلات الظهر	
الغرض من الإختبار	قياس قوة العضلات المادة للجذع .	
أدوات الإختبار	جهاز ديناموميتر مثبت على قاعدة مناسبة للوقوف وبه مقياس مدرج مثبت به سلسلة حديدية طولها حوالي ٦٠ سم تنتهي ببار حديدي طوله من ٥٠ – ٥٥ سم .	
وصف الإختبار	يقف المختبر منتصباً فوق قاعدة الجهاز وقدماه وسط القاعدة واليدان أمام الفخذين وأصابع اليدين متجهة إلى أسفل، تعد سلسلة الجهاز بحيث يمسك المختبر بنهايتها "بواسطة قضيب حديدي مستعرض" على أن تكون راحة إحدى اليدين للأمام والأخرى للخلف ، وعند استعداد المختبر يقوم بثني جذعه قليلاً للأمام من منطقة الحوض ، كما يجب ملاحظة عدم ثنى الركبتين أو المرفقين . من هذا الوضع يقوم المختبر بجذب سلسلة الجهاز إلى أعلى بقدر ما يستطيع .	
شروط الإختبار	– يجب اتخاذ وضع البدء كما هو موضح في مواصفات الأداء. – يجب عدم ثنى الركبتين أو المرفقين أثناء الأداء. – لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما. – يجب التحكم في طول السلسلة بحيث لا يسمح للمختبر بالوقوف على المشطين أثناء الأداء.	
تسجيل نتائج الإختبار	يسجل للمختبر الرقم المسجل بالكيلو جرام أو بالرطل في المحاولة الأفضل. (٨: ١٨٨)	

اسم الإختبار	قوة عضلات الرجلين	
الغرض من الإختبار	قياس القوة الأيزومترية للعضلات المادة للرجلين .	
أدوات الإختبار	نفس الجهاز السابق .	
وصف الإختبار	– يقبض المختبر على قضيب الشد بكلتا اليدين على أن تكون راحتا اليدين إلى أسفل وفي وضع أمام نقطة التقاء عظم الفخذ والحوض. – يقف المختبر على منتصف قاعدة الجهاز ويثنى الركبتين قليلاً، من هذا الوضع يقوم المختبر بالشد إلى أعلى عن طريق فرد الركبتين، مع ملاحظة مناسبة طول السلسلة لطول المختبر. – عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة .	 (٦٠: ١٠٩)
شروط الإختبار	– يجب أداء الاختبار في ضوء الشروط الموضحة في مواصفات الأداء. – قبل عملية الشد يجب ملاحظة أن الذراعين والظهر والرأس منتصبة والصدر إلى أعلى . – لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.	

obeikandl.com

تسجيل نتائج الإختبار	يسجل للمختبر الرقم المسجل بالكيلوجرام أو بالرطل في المحاولة الأفضل .	

اسم الإختبار	الوثب العمودي من الثبات (سارجنت) .	
الغرض من الإختبار	قياس القدرة العضلية للرجلين .	
أدوات الإختبار	شريط قياس، حائط بارتفاع مناسب، مانيزيا أو ما يحل محلها	
وصف الإختبار	يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا ثم يواجه الحائط لعمل علامة عليه بأطراف أصابعه المغموسة في المانيزيا عند أقصى ارتفاع يستطيع الوصول إليه ، ثم يواجه الحائط بكتف الذراع المميزة ، ثم يقوم بمرجحة الذراعين أسفل مع ثنى الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع مد الركبتين عمودياً للوثب لأعلى لعمل علامة أخرى بأطراف أصابع اليد المميزة "المجاورة للحائط".	
شروط الإختبار	– يجب عدم رفع العقبين أثناء وضع العلامة الأولى . – لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل له أفضلها .	

openkanal.com

تسجيل نتائج الإختبار	درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب ١ سم . (١:١٥٥)	

اسم الإختبار	الوثب العريض من الثبات	
الغرض من الإختبار	قياس القدرة العضلية للرجلين	
أدوات الإختبار	شريط قياس، خط للارتقاء	
وصف الإختبار	يقف المختبر خلف خط الارتقاء والعقبان متباعدتان قليلاً من هذا الوضع ، تمرجح الذراعان أسفل خلفاً مع ثنى الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتهما أماماً عالياً مع دفع الأرض وفرد الركبتين للوثب أماماً لأطول مسافة ممكنة.	
شروط الإختبار	– الارتقاء والهبوط بالقدمين معاً. – تقاس مسافة الوثب من الحافة الداخلية لخط الارتقاء حتى آخر أثر تركه المختبر القريب من خط الارتقاء ، أو عند نقطة ملامسة العقبين للأرض في حالة كونهما آخر أثر للمختبر قريب من خط الارتقاء. – لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل له أفضلها.	

obeikandl.com

تسجيل نتائج الإختبار	– المسافة من الحافة الداخلية لخط الارتقاء وآخر أثر للمختبر القريب من خط الارتقاء تعبر عن قدرة المختبر. – تحتسب للمختبر درجات أحسن محاولة للمختبر .(٦٠: ١٣٤)	

اسم الإختبار	رمى كرة طبية زنة ٨٠٠جم لأبعد مسافة .	
الغرض من الإختبار	قياس قدرة عضلات الذراعين .	
أدوات الإختبار	كرة طبية زنة ٨٠٠جم – شريط قياس .	
وصف الإختبار	الجري لمسافة ثلاث خطوات للأمام والتصويب بخطوة الارتكاز بكرة يد طبية زنة ٨٠٠ جم لأبعد مسافة.	
تسجيل نتائج الإختبار	تقاس مسافة رمى الكرة بالمتر . (١٨ : ١١٧)	

obeikandl.com

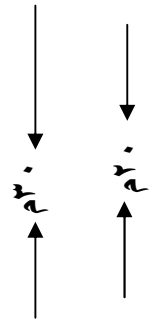
اسم الإختبار	الشد لأعلى .	
الغرض من الإختبار	قياس التحمل العضلي لمنطقتي الذراعين والكتفين .	
أدوات الإختبار	عارضة أفقية يمكن تغيير ارتفاعها بحيث لا تلمس قدما المختبر الأرض في وضع التعلق	
وصف الإختبار	– يقف المختبر أسفل العقلة ، وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بالتعلق على العقلة بالمسك من أعلى . – يبدأ المختبر بالشد بالذراعين من العقلة ليرفع جسمه حتى يصل بذقنه فوق عارضة العقلة ، ثم ينزل بجسمه حتى يصبح الذراعان ممدودين بالكامل كما كان في الوضع الابتدائي – يكرر الأداء السابق أكبر عدد من المرات بدون توقف حتى التعب .	
شروط الإختبار	– ممنوع الركل بالقدمين أو ثني الركبتين أثناء أداء الإختبار . – ممنوع مرجحة الجسم . – يسمح للمختبر بمحاولة واحدة فقط	
تسجيل نتائج الإختبار	تحتسب كل شدة صحيحة وكاملة يصل فيه المختبر بذقنه فوق العارضة . (٦٠: ٨١)	

اسم الإختبار	انبطاح مائل ثنى الذراعين .	
الغرض من الإختبار	قياس جلد عضلات الذراعين والمنكبين	
أدوات الإختبار	—	
وصف الإختبار	من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين إلى أن يلامس الأرض بالصدر، ثم العودة مرة أخرى لوضع الانبطاح المائل ، يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات .	
شروط الإختبار	– غير مسموح بالتوقف أثناء أداء الاختبار. – يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء. – ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء.	
تسجيل نتائج الإختبار	يسجل للمختبر عدد المحاولات التي قام بها . (٢٩٧ :٥٩)	

اسم الإختبار	نيلسون للإستجابة الحركية .	
الغرض من الإختبار	قياس القدرة على الإستجابة والتحرك بسرعة ودقة .	

أدوات الإختبار	– منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول ٢٠م وبعرض ٢م – ساعة إيقاف– شريط قياس .	
وصف الإختبار	– يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر . – يتخذ المختبر وضع الإستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني بجسمه للأمام قليلا . – يمسك المحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى أعلى ، ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه إما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة. – يستجيب المختبر لإشارة اليد ويحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة ٦.٤٠م . – عندما يقطع المختبر خط الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة . – إذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح . – يعطي المختبر عشر محاولات متتالية بين كل محاولة والأخرى ٢٠ ثانية ، وبواقع خمس محاولات في كل جانب . – تختار المحاولات في أي جانب بطريقة عشوائية متعاقبة .	

obeikandi.com

تعليمات الإختبار	– يعطى كل مختبر عددا من المحاولات خارج القياس بنفس الشروط الأساسية ، وذلك بغرض التعرف على إجراءات الإختبار . – يجب على المحكم أن يتدرب على إشارة البدء وذلك حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في نفس الوقت . – يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب من أداء عشر محاولات موزعة على خمس محاولات في كل اتجاه .	
تسجيل نتائج الإختبار	يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب ١٠/١ ث . (١٧ : ٣٤)	

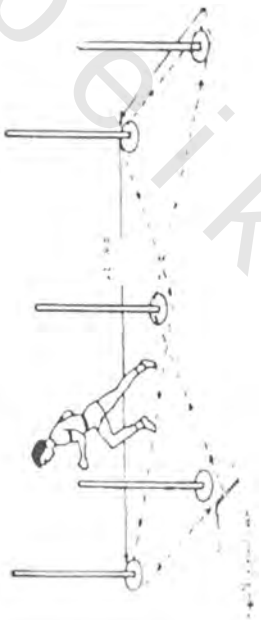
اسم الإختبار	عدو ٣٠ متر من البدء المنطلق	
الغرض من الإختبار	قياس السرعة القصوى في الجري .	
أدوات الإختبار	– مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن ٥٠ م ، وعرضها لا يقل عن ٥ م . – عدد ٢ ساعة إيقاف .	

obeikandi.com

وصف الإختبار	– يبدأ الإختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الإستعداد خلف الخط الأول . – عندما يعطي الآذن بالبدء إشارة البدء ، يقوم المختبر بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني . – عندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية	
تعليمات الإختبار	– يؤدي كل متسابقين الإختبار معا لضمان توافر عامل المنافسة . – على كل مختبر أن يجري في الحارة المخصصة له . – يعمل المختبر على أن يكتسب أقصى سرعة له خلال مسافة الـ ٢٠م . – يعطى لكل مختبر محاولتين بين كل محاولة والأخرى ٥ دقائق للراحة	

obeikandl.com

تسجيل نتائج الإختبار	– يسجل الزمن لأقرب ١٠/١ من الثانية . – يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله في المحاولتين . (٦٠ : ١٣١)	

اسم الإختبار	اختبار بارو .	 (٢ : ١٤٨)
الغرض من الإختبار	قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء تحركه حركة انتقالية .	
أدوات الإختبار	– ميدان للجري مستطيل الشكل يقام على أرض صلبة وخشنة طوله ٤.٥م وعرضه ٣م . – عدد خمس قوائم من القوائم التي تستخدم في الوثب العالي .	
وصف الإختبار	– يتخذ المختبر وضع الإستعداد من البدء العالي خلف خط البداية . – عند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية .	

obeikandi.com

شروط الإختبار	– يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف عند خط البداية . – يكون اتجاه الجري وفقا للشكل المحدد (&) . – يجب عدم شد أو دفع أو نزع القوائم أو نقلها من أماكنها أو الإصطدام بها . – عند الفشل في أداء الإختبار أو عند حدوث خطأ في شروط الأداء يعاد الإختبار مرة أخرى . – يعطي المختبر محاولة واحدة فقط .	
تسجيل نتائج الإختبار	يحسب الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب ١٠/١ ثانية ، ويبدأ لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد الإنتهاء من اللفة الثالثة .	

obeikandl.com

ثانيا : الإختبارات المهارية :

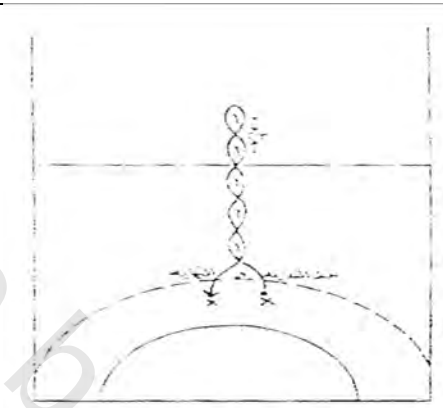
اسم الإختبار	التمريـــر والاســـتلام ٦٠ ثانية .	
الغرض من الإختبار	قياس سرعة التمرير .	
أدوات الإختبار	كرة يد قانونية . حائط . ساعة ايقاف .	
وصف الإختبار	يقف المختبر بحيث تقع قدماه حلف خط البداية (يبعد عن الحائط المواجه مســافة ٣متــر) وعنــد الاســتعداد تعطــى إشــارة البـــدء بحيـــث يكـــون المختبـــر حـــاملا للكـــرة أمامــه مــع العمــل علــى عدم ملاقاة أية أخطاء أو عوامل تؤدي لتقليل عدد مرات التمرير والاستلام.	

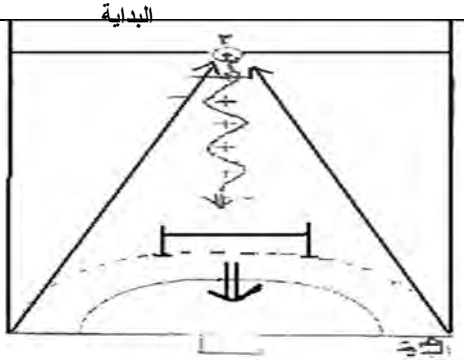
obeikandl.com

تعليمات الإختبار	– لا يحتسب التمرير والاستلام إذا جاوز اللاعب خط البداية أماما – يجب أن يكون لكل لاعب مسجل وميقاتي ، بحيث يقوم المسجل بعد مرات التمرير والاستلام الصحيحة فقط والميقاتي يقوم بحساب الزمن . – يؤدي اللاعب الاختبار بيده الشائعة الاستعمال .	
تسجيل نتائج الإختبار	يسجل عدد المرات الصحيحة للتمرير والاستلام في زمن مدته (٦٠ ثانية) . (٦٠ : ٢١٤)	

اسم الإختبار	التنطيط لمسافة ٣٠م في خط متعرج .	
الغرض من الإختبار	قياس سرعة التنطيط . رشاقة . توافق .	
أدوات الإختبار	٥ أعلام أو أرماح بارتفاع ١.٥م – كرة يد – ساعة إيقاف .	

obeikandl.com

وصف الإختبار	– يقف اللاعب ممسكا بالكرة عند خط الـ٩م وعند إعطاء إشارة البدء . – يقوم اللاعب بالتنطيط الزجزاجي حول الأعلام ذهابا وعودة .	
شروط الإختبار	– لكل لاعب محاولة واحدة . – عند حدوث أي خطأ قانوني يعاد الإختبار .	
تسجيل نتائج الإختبار	يحتسب الزمن لأقرب ١٠/١ ثانية . (٦٠: ٢١٨)	

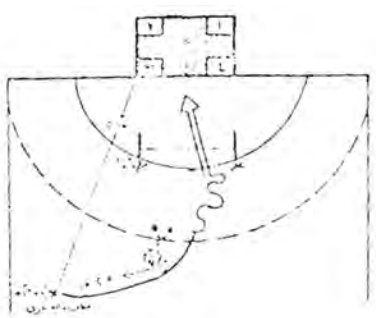
اسم الإختبار	الجري الزجزاجي ثم التصويب.	
الغرض من الإختبار	قياس دقة التصويب – الرشاقة .	
أدوات الإختبار	مربعات دقة التصويب (٦٠×٦٠) سنتيمتر يتم تركيبهما في الزوايا العليا للمرمى – كرة يد – ثلاثة أعلام – ملعب كرة يد – ساعة إيقاف .	(١٠: ٥٠٧)

obeikandi.com

وصف الإختبار	– يجهز الملعب بحيث تكون الأعلام في منتصف نصف الملعب وعلى استقامة واحدة والمسافة بين كلاهما ٢.٥م ، ويوضع على خط ال٩م جهاز وثب عالي ارتفاع العارضة ٢٣٠سم . – يقف المختبر عند ركن الملعب بدون كرة بحيث تكون قدمه الأمامية خلف الخط وعند سماع إشارة البدء يبدء اللاعب في العدو من الوقوف وحتى الدائرة يتم التقاطه لأول كرة ثم القيام بالتنطيط بين الأعلام ثم بعد أداء الخطوات الصحيحة مباشرة يقوم بالتصويب بالوثب من الارتفاع المذكور على المربع القريب من الركن الذي بدأ منه ثم يعود سريعا بدون زجزاج لالتقاط الكرة الثانية والقيام بالتنطيط وتكرار العمل السابق على نفس المربع ثم العودة به سريعا بدون زجزاج للدائرة لتسجيل الزمن الذي تم فيه الأداء ، ويكرر نفس العمل في الركن الأخر للملعب ويتم التصويب على المربع القريب منه	

obeikandl.com

شروط الإختبار	– يجب القيام بعمل ثلاث مرات تنطيط على الأقل وإذا قل عن ذلك يضاف ٢ ثانية على اللاعب . – يحتسب الهدف إذا زاد عدد خطوات الإقتراب عن ثلاثة .	
تسجيل نتائج الإختبار	– يتم التسجيل بحساب عدد الأهداف التي سجلها اللاعب في المربع في الزمن المستغرق من لحظة البدء وحتى العودة للدائرة سريعا بعد تصويب الكرة الثانية ويتم التسجيل للركن الآخر بنفس الطريقة ثم يضاف في النهاية ليكون تسجيلا واحد .	

اسم الإختبار	التصويب بالوثب عاليا ١٠ كرات .	
الغرض من الإختبار	– دقة التصويب من الوثب عاليا .	

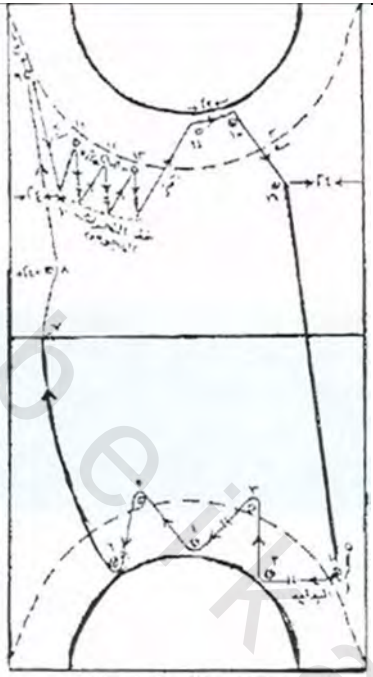
obeikandl.com

أدوات الإختبار	جهاز وثب عالي يوضع على ارتفاع يساوي طول كل لاعب مع رفع الذراعين عاليا – ستارة توضع على جهاز الوثب – ستارة لغلق المرمى بها مربعان كل منهما (٤٠ × ٤٠) سم يمثلا الزوايا العليا للمرمى – ١٠ كرات .	
وصف الإختبار	– يقف اللاعب عند خط البداية بحيث تكون زوايا المرمى مغلقة . – يجري اللاعب تجاه الساعد الموجود بالدائرة (أ) ليلتقط الكرة من يده ويستمر في التحرك في حدود ثلاث خطوات ثم يقوم بالوثب عاليا للتصويب من فوق العارضة على المربع المفتوح . – يعود اللاعب بعد التصويب إلى خط البداية ليكرر العمل حتى تنتهي الكرات العشر .	

obeikandl.com

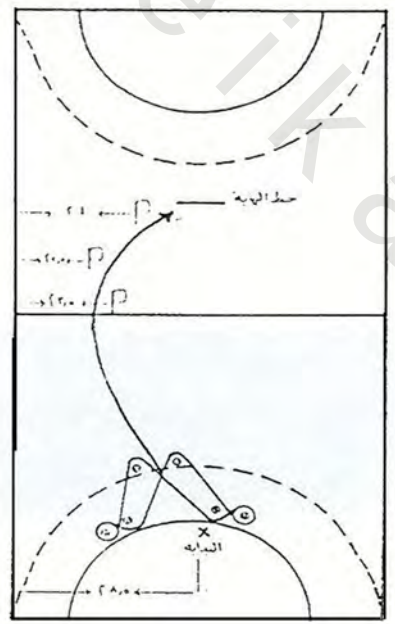
شروط الإختبار	يكـون التصـويب خـلال الـ ٣ خطـوات المسـموح بهـا قانونيـا من لحظة استلام الكرة .	
تسجيل نتائج الإختبار	– تعطى درجة لكل تمريرة صحيحة داخل المربع المفتوح . – تلغى درجة التصويب في حالة إرتكاب اللاعب لمخالفة قانونية . (٦٢: ٦٥)	
اسم الإختبار	الجري ٢٠٠م في شكل تحركات دفاعية وهجومية .	
الغرض من الإختبار	قياس تحمل أداء التحركات الدفاعية والهجومية .	
أدوات الإختبار	١٥ قمع – ساعة إيقاف .	

obeikandi.com

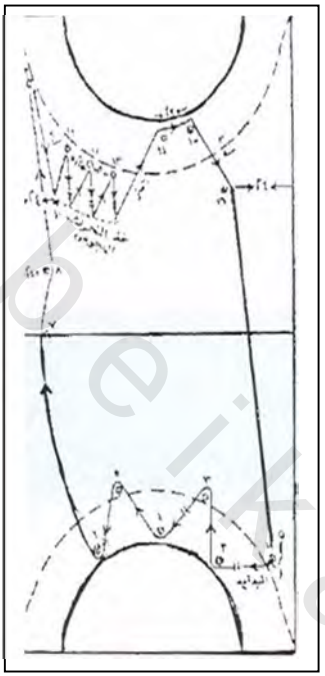
وصف الإختبار	–يقف اللاعب عند خط البداية بجانب الكرة (١) وعند إعطاء إشارة البدء ، يبدأ اللاعب بالتحرك بالظهر حتى يصل إلى الكرة (٢) ليمر من خلفها ثم يتحرك للأمام حتى الكرة (٣) ليمر من أمامها وهكذا حتى يصل اللاعب إلى الكرة (٦). – يمر اللاعب من خلف الكرة (٦) وينطلق بالجري ليمر من خلف الكرة (٧) . – يستمر الجري حتى يمر من خلف الكرة (٨) ويستمر حتى يمر من خلف الكرة (٩) ويعود بالجري السريع حتى يصل للخط (١٠) ثم يبدأ اللاعب في التحرك للأمام حتى الكرة (١١) ليلمسها بيديه ويعود بالظهر حتى يتخطى خط التحرك الهجومي، ويكرر الأداء بالنسبة للكرات (١٢،١٣) . – ينطلق اللاعب للأمام في اتجاه دائرة المرمى ليمر بالتحرك جانبا من خلف الكرتان (١٤ ، ١٥) ، ثم يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة (١) مع مراعاة أن يمر من خلف الكرة (١٦) حتى يصل إلى الكرة (١) وبهذا يكون اللاعب قد أكمل دورة واحدة .	

obeikan.com

تعليمات الإختبار	– الالتزام بمسارات التحرك. – تلغى المحاولة وتعاد عند أى مخالفة تتم في طريقة الأداء.	
تسجيل نتائج الإختبار	يحسب زمن الدورتين لأقرب ١٠/١ ث . (٦٣: ١٢٩)	

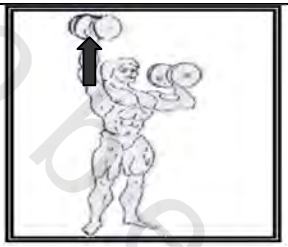
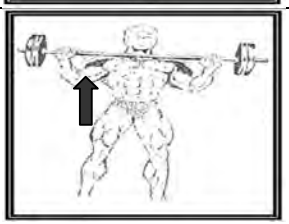
اسم الإختبار	التحرك الدفاعي والانطلاق للهجوم الخاطف ٤٠ م في منحنى.	
الغرض من الإختبار	– قياس تحمل سرعة التحرك الدفاعي. – سرعة الانطلاق فى منحنى.	
أدوات الإختبار	عدد ٦ أقماع بلاستيك، ٣ أعلام، ساعة إيقاف.	

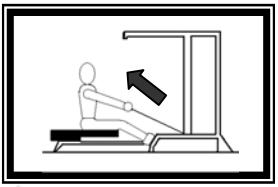
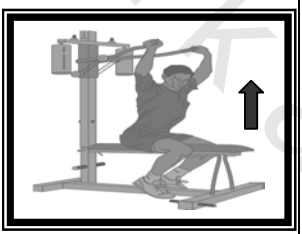
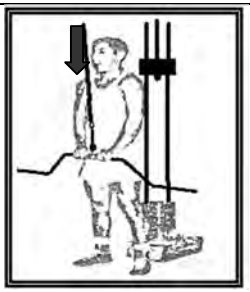
obeikandi.com

وصف الإختبار	يقف اللاعب المؤدى خلف القمع (أ) وعند إشارة البدء يتحرك أماماً ليمر بين القمعين (هـ، ب) ويتحرك من أمام (ب) وفى اتجاه (ج) ثم يتحرك بالجري المواجه للجانب ليصل إلى القمع (د) ويمر من خلفه ويتحرك أماما حتى الوصول إلى القمع (هـ) ويمر من أمامه ثم يتحرك من خلفه إلى القمع (و) فى الاتجاه الآخر حتى يصل إلى القمع (أ) كما هو موضح بالشكل، بذلك يكون قد أدى اللاعب دورة واحدة، يكرر هذا الأداء مرة أخرى (دورة أخرى) وعندما يصل إلى القمع (أ) ينطلق سريعاً فى منحنى حتى يصل لخط النهاية.	
تعليمات الإختبار	– الالتزام بمسارات التحرك. – تلغى المحاولة وتعاد عند أى مخالفة تتم فى طريقة الأداء.	
تسجيل نتائج الإختبار	يحسب زمن الأداء من لحظة إشارة البدء وحتى الوصول لخط النهاية، ويسجل الزمن لأقرب ١٠/١ ثانية . (٦٢ : ١٠٨)	

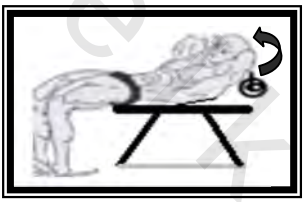
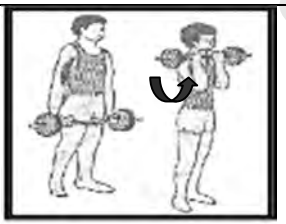
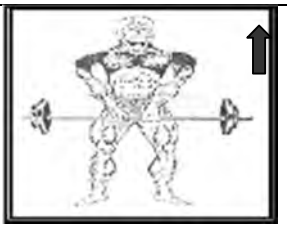
obeikandl.com

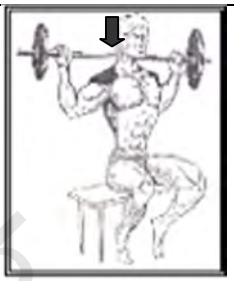
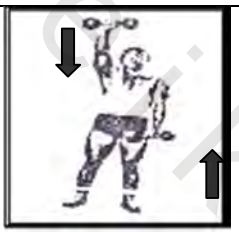
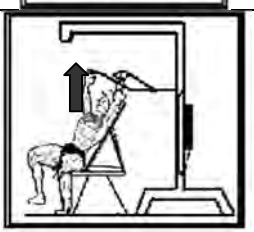
التمرينات المختارة لتنمية القوة العضلية وأهم العضلات العاملة والمساعدة باستخدام جهاز (M.G.) والأثقال الحرة

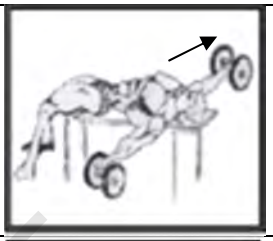
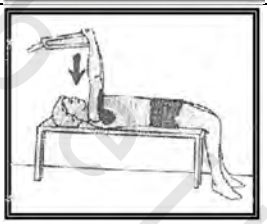
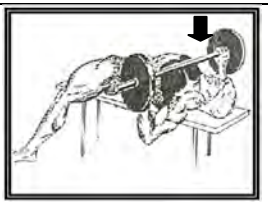
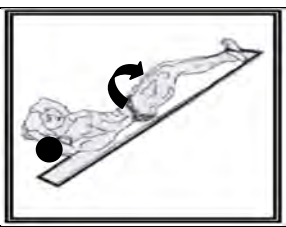
م	طريقة أداء التمرين	أهم العضلات العاملة والمساعدة	شكل التمرين
١	وقوف فتحا . انثناء المرفقين . حمل ثقل) مد الذراعين عاليا بالتبادل .	– العضلة الدالية . – العضلة ذات الثلاث رؤوس . – الجزء العلوي من العضلة المنحرفة المربعة .	
٢	(جلوس عالي . تثبيت العضدين بجوار الرأس . حمل ثقل فوق الرأس) مد المرفقين.	– العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية .	
٣	(وقوف فتحا . حمل ثقل أمام الفخذ) ثني المرفقين بالتبادل .	– العضلة ذات الرأسين العضدية.	
٤	(وقوف فتحا . انثناء الذراعين أمام الصدر . حمل بار) مد الذراعين عاليا .	– العضلة شبه المنحرفة . – العضلة الدالية . – العضلة ذات الثلاث رؤوس .	

م	طريقة أداء التمرين	أهم العضلات العاملة والمساعدة	شكل التمرين
٥	(جلوس طولا عالي . مسك عمود الجهاز) سحب العمود ناحية الصدر .	– العضلة العريضة الظهرية . – العضلة شبه المنحرفة . – العضلة ذات الثلاث رؤوس . – العضلة ذات الرأسين العضدية	
٦	(جلوس عالي . الذراعان عاليا . مسك عمود الجهاز) مد الذراعين عاليا.	– العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية .	
٧	(وقوف الظهر مواجه للجهاز . الذراعان عاليا مسك عمود الجهاز) خفض الذراعين أماما .	– العضلة الدالية . – العضلة الصدرية العظمي . –العضلة ذات الرأسين العضدية . – العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية .	

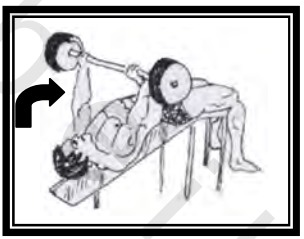
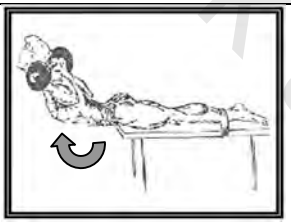
obeikandl.com

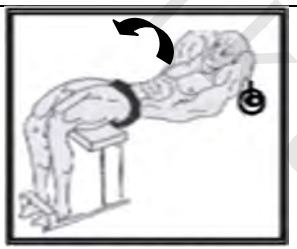
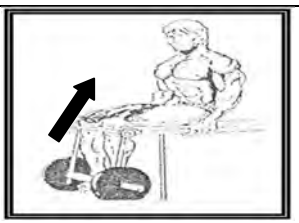
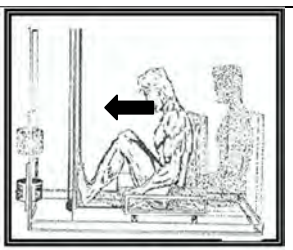
م	طريقة أداء التمرين	أهم العضلات العاملة والمساعدة	شكل التمرين
٨	(وقوف فتحا . الذراعان أمام الجسم . مسك عمود الجهاز . القبض من أسفل) ثني الذراعين عاليا لسحب الثقل.	– العضلة ذات الرأسين العضدية.	
٩	(رقود عالي . تثبيت العضدين بجوار الرأس . حمل بار) مد المرفقين .	– العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية .	
١٠	(وقوف فتحا . حمل بار أمام الفخذ . القبض من أسفل) ثني المرفقين .	– العضلة ذات الرأسين العضدية.	
١١	(وقوف فتحا . حمل بار أمام الحوض . القبض من أعلى) سحب الذراعين لأعلى .	– العضلة الدالية . – العضلة شبه المنحرفة . – العضلة فوق النتوء الشوكي . – العضلة رافعة الكتف	

م	طريقة أداء التمرين	أهم العضلات العاملة والمساعدة	شكل التمرين
١٢	(جلوس عالي . الذراعان عاليا . مسك البار بالقبض من أعلى) ثني الذراعين لوضع البار خلف الرقبة .	– العضلات العريضة الظهرية . – العضلة الدالية . – عضلة المنكبين والحزام الكتفي. – العضلة ذات الرأسين العضدية.	
١٣	(وقوف فتحا . حمل ثقل) تبادل رفع الذراعين أماما عاليا .	– العضلة الدالية (الجزء الخارجي والأوسط) . – العضلة الصدرية العظمى (الجزء العلوي) .	
١٤	(رقود مائل عالي . الذراعان أماما . حمل بار) ثني الذراعين .	– العضلة الصدرية الكبرى .	
١٥	(رقود مائل عالي على الجهاز . انثناء الذراعين . مسك قبضتي الجهاز) مد الذراعين عاليا .	– العضلة الصدرية الكبرى . – العضلة ذات الثلاث رؤوس .	
١٦	(رقود عالي نصفا . الذراعان عاليا . مسك ثقل) وضع الذراعين أماما .	– العضلة الصدرية الكبرى . – العضلة الدالية . – العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية .	

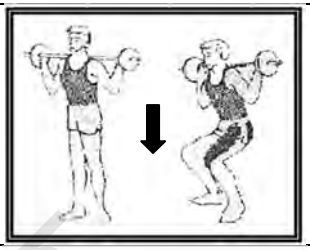
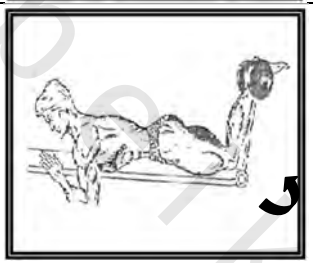
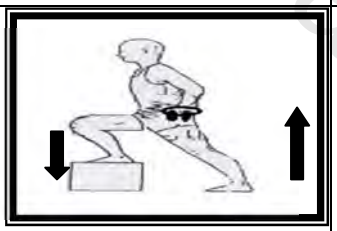
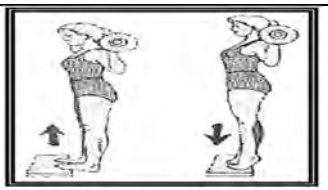
م	طريقة أداء التمرين	أهم العضلات العاملة والمساعدة	شكل التمرين
١٧	(رقود عالي . الذراعان أماما . حمل ثقل) وضع الذراعين جانبا .	– مجموعة عضلات الصدر . – الجزء الأمامي من العضلة الدالية .	
١٨	(رقود عالي على الجهاز . انثناء الذراعين . مسك قبضتي الجهاز) مد الذراعين أماماً .	– العضلة الدالية . – العضلة الصدرية العظمى. – العضلة ذات الرأسين العضدية. – العضلة ذات الثلاث رؤوس .	
١٩	(رقود عالي . الذراعان أماماً . مسك بار) ثني الذراعين .	– العضلة الصدرية العظمى . – **الألياف الأمامية للعضلة الدالية** – العضلة ذات الثلاث رؤوس .	
٢٠	(جثو . الذراعان عاليا . مسك عمود الجهاز) خفض الذراعين أماما أسفل لسحب العمود .	– العضلة الظهرية العريضة . – العضلة ذات الرأسين العضدية.	
٢١	(رقود القرفصاء على الجهاز . مسك الثقل خلف الرأس . تثبيت	– العضلة البطنية المستقيمة . – العضلة المنحرفة الأنسية .	

obeikandl.com

م	طريقة أداء التمرين	أهم العضلات العاملة والمساعدة	شكل التمرين
	القـــدمين فـــي الجهاز) رفع الجذع أمامـا عاليـا للمـس الركبتين .	– العضلة المنحرفة الخارجية .	
٢٢	(رقود عالي . حمل ثقل أمام الصدر. تثبيت القدمين) رفع الجذع عاليا .	– العضـــلة البطنيـــة المستقيمة .	
٢٣	(انبطـاح عـالي . ثنـي الجـذع أمامـا أسفل . مسك ثقل خلف الرأس تثبيت القـــدمين) رفـــع الجذع عاليا .	– العضـــلات الشـــوكية الناصبة .	
٢٤	(جلوس طولا فتحا . الـذراعان أمامـا مســـك عمـــود الجهـــاز) ثنـــي الذراعين .	– العضـــلة العريضـــة الظهرية . – العضـــلات اســـفل الظهر . – العضـلة ذات الرأسـين العضدية. – العضـــلة الداليـــة الخارجية .	

م	طريقة أداء التمرين	أهم العضلات العاملة والمساعدة	شكل التمرين
٢٥	(وقوف فتحا . الذراعان أماماً . ميل . حمل البار) ثني الذراعين .	– عضلات الظهر العليا – العضلة المعينية الكبرى . – العضلة المعينية الصغرى . – العضلة المدملجة الصغرى . – لعضلة المدملجة الكبرى .	
٢٦	(جلوس عالي مسك ثقل خلف الرقبة . تقوس) رفع الجذع عاليا للمس الركبتين بالمرفقين .	– العضلة المنثنية لمفصل الفخذ . – العضلات المثنية للجذع .	
٢٧	(جلوس عالي على الجهاز . وضع القدمين أسفل المسند السفلي) مد الرجلين .	– العضلات ذات الأربع رؤوس الفخذية .	
٢٨	(جلوس قرفصاء . سند القدمين على لوحة الجهاز) دفع اللوحة بالقدمين .	– العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية . – مجموعة عضلات خلف الفخذ. – عضلات الإلية .	

obeikandl.com

م	طريقة أداء التمرين	أهم العضلات العاملة والمساعدة	شكل التمرين
٢٩	(وقوف . حمل بار على الكتفين) ثني الركبتين نصفا .	– العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية . – مجموعة عضلات خلف الفخذ.	
٣٠	(الإنبطاح العالي على الجهاز – وضع الكعبين أسفل المسند العلوي) ثني الرجلين .	– عضلات خلف الفخذ . – العضلة نصف الوترية . – العضلة ذا ت الرأسين للساق . – العضلة الإلبية .	
٣١	(وقوف الوضع أماما . حمل ثقل) الصعود والهبوط أعلى مقعد بالقدمين بالتبادل .	– العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية . – العضلة التوأمية للساقين .	
٣٢	(وقوف . الذراعان خلف الرقبة . حمل البار على الكتفين) رفع الكعبين لأعلى .	– العضلة التوأمية للساقين .	

obeikandl.com

المراجع

أولا : المراجع العربيـة .

ثانيا : المراجع الأجنبيـة .

obeikandl.com

أولا : المراجع العربية :

١- إبراهيم احمد سلامة: الاختبار والقياس في التربية الرياضية، ط١ ، دار المعارف بالإسكندرية ، ١٩٨٠ م .

٢- إبراهيم محمود غريب : تأثير برنامج تدريب مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على المستوى المهاري لناشئ كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق، ١٩٩٠م .

٣- إبراهيم محمود غريب : برنامج لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئ كرة اليد تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦ م .

٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي " الأسس الفسيولوجية " ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٥- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

٦- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة ، سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضة ، جـ٣ ، طـ ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .

٧- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣م .

٨- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ، طـ ١ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

obeikandi.com

٩- أحمد فوزي فضالي : وضع اختبارات لقياس المهارات الأساسية الهجومية في كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨١م .

١٠- أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٤م .

١١- أحمد محمد عبد الله : تأثير تمرينات المنافسة باستخدام الأثقال على الأداء المهاري للناشئين تحت ١٤ سنة في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦م .

١٢- أسامة رياض : الرعاية الطبية للاعبي كرة اليد ، الإتحاد العربي السعودي للطب الرياضي ، الرياض ، ١٩٩٨م .

١٣- إسلام توفيق محمد : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال وتدريبات البليومترك على القدرة العضلية للاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .

١٤- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي " تدريب وفسيولوجيا التحمل " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٢م .

١٥- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي " تدريب وفسيولوجيا القوة " ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

١٦- أيمن عبده محمد: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين القوة المتوازنة للعضلات العاملة والمضادة على بعض القدرات البدنية والمستوى المهاري للاعبي الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٣م .

١٧- إيهاب علي محمد: الأهمية النسبية لبعض الصفات البدنية الخاصة بالأداء المهاري لناشئ كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥م .

١٨- بسطويسى احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

١٩- بهاء الدين إبراهيم سلامة: فسيولوجيا الرياضة ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .

٢٠- بهاء الدين إبراهيم سلامة: فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، ط١ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠م .

٢١- تامر جمال إبراهيم: تأثير تدريبات متنوعة باستخدام الأثقال لتنمية خصائص القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان، ٢٠٠١م .

٢٢- ثروت محمد محمد: تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال وتدريبات الوثب العميق على معدلات نمو القدرة العضلية للاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان ، ١٩٩٦م .

٢٣- جمال إسماعيل محمد : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية على مهارة التصويب في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، ١٩٩٠م .

٢٤- جمال علاء الدين: اثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين ، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٠م .

٢٥- جيرد لانجربوف وتيوآندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس ترجمة كمال عبد الحميد وزينب فهمي ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٨م .

٢٦- حسين أحمد حشمت ، نادر محمد شلبي : فسيولوجيا التعب العضلي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .

٢٧- حنان رشدي عسكر : وضع برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص للاعبي فرق كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة لكرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠م .

٢٨- حنفي محمود مختار: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٨٨م .

٢٩- زكية أحمد فتحي: تأثير الممارسةالرياضية المنتظمة على لحظة تجمع اللاكتيك في الدم ومعدل النبض ، علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ، جامعة حلوان ، مايو ١٩٩٩م .

٣٠- سامي محمد علي: تقنين تأثير برنامج تدريبي هوائي ولاهوائي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .

٣١- سلمى نصار ، ذكي درويش ، عصام حلمي : بيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار المعارف ،القاهرة ، ١٩٨٢م .

٣٢- صالح عبد الجابر عبد الحافظ : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية لمهارتي (السنتير - البرم) لدى ناشئ رياضة المصارعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٣ م .

٣٣- صلاح السيد حسن قادوس: الأسس العلمية الحديثة في الأداء الحركي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .

٣٤- صلاح مصطفى منسي : إستخدام قياس لاكتات الدم لتقييم الحالة التدريبية للسباحين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م .

٣٥- ضياء الخياط وعبد الكريم عبد قاسم : كرة اليد ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨م .

٣٦- طارق عبد الرؤوف عبد العظيم : دراسة مقارنة بين التدريب بالأثقال وتدريب البليومترك لتنمية القدرة العضلية للرجلين لناشئات كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .

obeikandi.com

٣٧- طارق محمد عبد الرؤوف: تأثير برنامج للتدريب بالأثقال على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣م.

٣٨- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل حمد ، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، جـ١ ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٣٩- عادل رمضان بخيت: تأثير برنامج تدريبي دائري بالأثقال على القوة العضلية والتحمل الهوائي ومكونات الجسم للاعبي كرة السلة للصغار ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .

٤٠- عادل رمضان بخيت: تأثير التدريب بإستخدام تمرينات القفز من وضع القرفصاء بالأثقال وتمرينات الوثب العميق على مسافة الوثب العمودي للاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .

٤١- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .

٤٢- عادل محمد عبد المنعم : برنامج تدريبي بطريقة التحمل اللاكتيكي وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية لسباحي المسافات القصيرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٩م .

٤٣- عبد العزيز أحمد النمر : تأثير استخدام الأثقال الحرة وأجهزة الاثقال على تنمية التحمل العضلي ، المجلة العلمية للتربية

الرياضية والرياضة ، العدد ١٤/١٣ ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢م .

٤٤- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان محمد على : تدريب الأثقال " تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي" ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

٤٥- عبير رمضان سلامة: تأثير تنمية التحمل الدوري التنفسي بإستخدام صندوق الخطو على بعض المتغيرات الفسيولوجية وزمن ٨٠٠ متر عدو ، رسالة ماجسيتير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩م .

٤٦- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات ، ط١١ ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .

٤٧- عصام عبد الحميد حسن: تأثير استخدام بعض الأساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٠م.

٤٨- علوية محمد عوض: دراسة مقارنة لبعض القياسات الأنثروبومترية والوظيفية بين متسابقي المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة بمحافظة الخرطوم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م .

٤٩- على جلال الدين: فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية ، ط٢ ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٤م .

٥٠- علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، مطبعة التونى ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .

٥١- عماد الدين عباس: علاقة بعض القياسات الجسمية والعناصر البدنية بمستوى القدرة العضلية للرجلين للاعبى كرة اليد القوميين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق، ١٩٨٥م .

٥٢- عماد الدين عباس أبوزيد: نسبة مساهمة بعض العناصر البدنية والمتغيرات الفسيولوجية في مستوى أداء بعض مهارات كرة اليد ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، العدد الثامن ، جـ ١ ، مارس ١٩٩٨م .

٥٣- عمر شكري عمر ، محمد أحمد محمد : برنامج تدريبي مهاري مقترح لتنمية القدرات اللاهوائية وأثره على عمليات الجلكزة اللاهوائية لناشئ الكرة الطائرة ، مجلة أسيوط للعلوم والفنون ، العدد السابع ، جـ٢، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، نوفمبر ١٩٩٧م .

٥٤- فاروق السيد عبد الوهاب: مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، دار الشروق،القاهرة ، ١٩٨٣م .

٥٥- فاروق السيد عبد الوهاب: الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق القاهرة ، ١٩٩٥م .

٥٦- قدري سيد مرسي: وضع مجموعة اختبارات بدنية ومهارية للاعبي الدوري الممتاز كرة اليد ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٨٠م .

٥٧- كمال سليمان حسن : تأثير برنامج تمرينات مقترح لكل من (الأثقال - البليومترك) على تنمية القدرة العضلية وعلاقتها بقوة التصويب ومسافة الطيران فى كرة اليد ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد ١٧ ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩م .

٥٨- كمال سليمان حسن ، مدحت شوقي طوس : تأثير برنامج تدريبي مقترح للتحمل العضلي والدوري التنفسي على بعض المتغيرات المهارية والفسيولوجية والبيوكيميائية ، مجلة أسيوط للعلوم والفنون ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٢م .

٥٩- كمال عبد الحميد: اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط٣ ، دار الفكر العربي ،القاهرة ، ١٩٩٧م .

٦٠- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٠م .

٦١- كمال عبد الحميد ومحمد صبحى حسانين: رباعيات كرة اليد الحديث ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٠١م.

٦٢- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : رباعيات كرة اليد الحديثة ، جـ٢ ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .

٦٣- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد ، جـ٣ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ٢٠٠٢م .

٦٤- كمال عبد الرحمن درويش ، عماد الدين عباس ، سامي محمد علي : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

٦٥- كمال عبد الرحمن درويش ، عماد الدين عباس ، سامي محمد علي : الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

٦٦- كمال عبد الرحمن درويش ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبده ، سامي محمد على: حارس المرمي في كرة اليد ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

٦٧- كمال درويش ، قدري سيد مرسي ، عماد الدين عباس أبو زيد : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .

٦٨- كمال عبد الرحمن درويش ، محمد صبحي حسانين : الجديد في التدريب الدائري ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

٦٩- ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م .

٧٠- ليلى رياض محمد : مساهمة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية في مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في الكرة الطائرة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد السادس ، العدد الثاني ، جامعة حلوان ، مايو ١٩٩٤م .

٧١- ليلى لبيب محمود وآخرون : كرة اليد ، كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، القاهرة ، ١٩٩٣م .

obeikandi.com

٧٢- محسن إبراهيم أحمد : أثر التعب الناتج عن العمل العضلى الثابت والمتحرك على الجلوكوز وحامض اللاكتيك بالدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨م .

٧٣- محمد إبراهيم شحاتة : التدريب بالأثقال ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .

٧٤- محمد أبو النصر محمود: أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة بنسب مختلفة على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .

٧٥- محمد بكر محمد: تأثير التدريب بالعمل العضلي الثابت والمتحرك على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية وفقا لتخصصات لاعبي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٤م .

٧٦- محمد توفيق الوليلي: وضع مجموعة إختبارات لقياس المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٧م .

٧٧- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد ، مطابع السلام ، الكويت ، ١٩٨٩ م .

٧٨- محمد توفيق الوليلي: دراسة مقارنة لبعض الأساليب المتقدمة في تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة في رياضة كرة اليد ، الكتاب العلمي السنوي لكرة اليد الإتحاد المصري لكرة اليد ، السنة الأولى ، العدد الثاني ، ديسمبر ، ١٩٩٠ م .

obeikandi.com

٧٩- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد " تعليم – تدريب – تكنيك " ، القاهرة ، ١٩٩٥م .

٨٠- محمد توفيق الوليلي: تدريب المنافسات ، دار GMS ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .

٨١- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضي ، ط١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م .

٨٢- محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤م .

٨٣- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .

٨٤- محمد حسين شواط: تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية لناشئ كرة اليد وفقا للقواعد الإستثنائية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٤م .

٨٥- محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، ط٣ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠م .

٨٦- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية ، جـ٢ ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٨٧- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية ، جـ ١ ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .

obeikandl.com

٨٨- محمد صبحي حسانين ، أحمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضي والتطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

٨٩- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم: الأسس العلمية في الكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم " بدني – مهارى – معرفي – نفسي – تحليلي " ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

٩٠- محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط٢ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٤ م .

٩١- محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح سيد ، طارق محمد شكرى القطان : برامج تدريب الأعداد البدني وتدريبات الأثقال، ط١ ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣م .

٩٢- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

٩٣- مختار سالم: رفع الأثقال رياضة الجبابرة ، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان ، ١٩٩٢م .

٩٤- مدحت شوقى طوس: تأثير برنامج تدريبى مقترح بالأثقال على بعض الصفات البدنية ومستوى الأداء فى لعبة كرة اليد ، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الثامن ، جـ١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٨م .

٩٥- مدحت قاسم عبد الرازق: تأثير برنامج تدريبى مقترح باستخدام الأثقال على بعض الصفات البدنية للاعبى كرة اليد ، رسالة

ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان، ١٩٩٦م .

٩٦- مروان على عبد الله: تأثير تدريبات الأثقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبي كرة اليد ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣م .

٩٧- مروة محمد فتحي: أثر تنمية القوة العضلية على السرعة وبعض مكونات حمل التدريب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م .

٩٨- مصطفى أحمد عبد الوهاب : تأثير برنامج تدريبي مقترح للتحمل الدوري التنفسي على إفراز هرمون الأنسولين ومستوى الأداء المهاري ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٢م .

٩٩- مفتى إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة وحتى المراهقة ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

١٠٠- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي " تخطيط وتطبيق وقيادة " ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .

١٠١- منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .

١٠٢- منير جرجس إبراهيم وآخرون : كرة اليد بين النظرية والتطبيق ، ط٢ ، دار الجيل للطباعة ، القاهرة ، ١٩٧٧م .

١٠٣- موسى فهمي : اللياقة البدنية والتدريب الرياضي والإعداد البدني، دار الكتب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٨١م .

١٠٤- نجلاء فتحي محمد: أثر تدريبات الهيبوكسيك (التحكم في النفس) على نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم ووظائف الرئة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٦م .

١٠٥- هانز جيرت شتاين ، إدجار فيدرهوف : كرة اليد ، ترجمة كمال عبد الحميد ، ط ٥ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦م .

١٠٦- هاني أحمد عثمان: تقنين بعض التدريبات المهارية في كرة اليد وفقا لأنظمة إنتاج الطاقة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧م .

١٠٧- هزاع محمد هزاع: الاتحاد السعودي للطب الرياضي ، نشرة الطب الرياضي السعودي ، المجلس الأعلى للرياضة ، ١٩٩٢م .

١٠٨- هشام أحمد عبد العزيز: تأثير برنامج لتدريب القوة باستخدام كل من الأثقال الحرة والأجهزة على تنمية السرعة للاعبات كرة اليد المصغرة، رسالة ماجستير، ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .

١٠٩- هشام أحمد علي: تأثير برنامج مقترح بالأثقال على نمو القوة العضلية لدى لاعبي كرة السلة الصغار ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦م .

١١٠- هشام أحمد علي: تصميم برنامج تدريبي بالأثقال وفقا لزمن استعادة الشفاء لأجزاء الجسم المختلفة بعد أحمال بدنية قصوى ،

رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .

١١١- هشام محمد أنور: تطور سرعة الأداء المهاري لناشئ كرة اليد كمدافع ومهاجم فردي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨م .

١١٢- يحيى السيد الحاوي : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، ط١ ، المركز العربي للنشر، القاهرة ، ٢٠٠٢م .

١١٣- يحيى علاء الدين أحمد: تأثير فترة المنافسات على مستوى الجلوكوز وحامض اللاكتيك بالدم وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٩م .

١١٤- ياسر محمد حسن ، محمد مرسال محمد : دراسة تأثير التمرينات البلوميترية على سرعة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد ، المؤتمر العلمي الثاني " نحو مستقبل أفضل للرياضة في مصر والعالم العربي " ، المجلد الثاني ، أبريل ١٩٩٦م .

١١٥- يوسف دهب على: أثر تدريبات الهيبوكسيد على بعض التغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة ، المؤتمرالعلمي الدولي ، النتيجة البشرية وإقتصادية الرياضة الترشيدات والطموحات ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

116- Arnheim.D.D.,: Modern principles of athletic training, times mirror mospy college , publishing,Toronto, 1983 .

117- Arnheim,D.D.,&William,E.P.,: Principles of athleti training, 9th.,ed.,Brown & Benchmark publishers, Madison ,London , 1997 .

118- Atwell A; McNavghton, L; Gorringe, Haufman, D : The effects of multipli anaerobic exercise on levels of lactate , lactatedehy- dragenase, creatinkinase and aspartake transaminase , 1991 Australian Journal of Science and Medicine in Sport- June,32-36 .

119- Behm, D. and Sale, D**.:** Intended Rather Than Actual Movement velocity specific training Response, Journal of Aplied physiology, 74, 329-369. 1993

120- Bangsbo J, T Aagaard, M Olsen, B Kiens, LP Turcotte and EA Richter : Lactate and H+ uptake in inactive muscles during intense exercise in man, The Journal of Physiology 1995 OCT , l; 488, (Pt 1) : 219-29 . www. ncbi . nlm . nhi . gov

121- Bangsbo J, C Juel, Y Hellsten and B Saltin : Dissociation between lactate and proton exchange in muscle during intense exercise in man , The Journal of Physiology, 1997 OCT, 15; 504(Pt 2) : 489-499 . www. ncbi . nlm . nhi . gov.

122- Barrow , H.B. & Mc Gee , R : Practical Measurement in Physical Education and Sport 4th ., Lea Febiger Philadelphia , 1989 .

123- Bauer , T. etal : Comparison of training modalities for power development in the lower extremity , Journal of applied sport cinch research , 1990 .

124- Behm, D. and Sale, D.**:** Intended Rather Than Actual Movement velocity specific training Response, Journal of Aplied physiology, 74, 329-369. 1993

125- Bell GJ, et all : Effect of concurrent strength and endurance training on skeletal muscle properties and hormone concentrations in humans , Eur J Appl Physiol. 2000 . www. ncbi . nlm . nhi . gov .

126- Berger.R.A.,: Application of research findings in progressive resistance exercise to physical therapy, journal of the Association of physical and mental Rehabilitation, 1986 .

127- Dick,F.W.,: Sports training principles,2nd,ed., A&C, Black, London . .,1989 .

128- Fiona Hayes : Cras Training , A and c Blak Publishers Ltd , London , 1998 .

129- Fatouros IG, et all : The effects of strength training, cardiovascular training and their combination on flexibility of inactive older adults, Int J Sports Med. 2002 . www. ncbi . nlm . nhi . gov

obeikandl.com

130- Fox Edwardl : Sports physiology , Second Edition, C.D.S College Puplishing , New York , Philadelphia, 1984 .

131- Fox , L.F., and Mathews,D.,: The physiological basis of physical education and athletics , C.B.S., college publishing , philodelphis, New York , Toronto , 1981.

132- Ionnis G.Fatours, D.Ieontsini,Kgriakosand, N. Aggelouss : Evalution of plyometric exercise training , weight training and their combination on vertical jumping prformance and leg strength . J. strength and cond. Res. 2000.

133- Jack H,Wilmore : Training for sport and activity , the physiological basis of the condition precis , second edition , unvirsity of Arizona , Allyn and Baconine , Boton , London , Sydney , Toronto , 1982 .

134- Jensen,G.R.&Fisher,A.G.,: Scientific basis of athletic conditioning ,Philadelphia,Lee&Febiger, 1972

135- Jensen,R.C.,&Schultz,C.W.,: Applied kinesiology the scientific study of human performance, 2nd edition, Mc Grow. Hill books Co, New Yor , 1977

136- Juel C, Klarskov C, Nielsen JJ, Krustrup P, Mohr M, Bangsbo J.: Effect of high-intensity intermittent training on lactate and H+ release from human skeletal muscle. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2004 Feb;286(2):E245-51. Epub 2003 Oct 14. www. ncbi . nlm . nhi . gov.

137- Juel C, Holten MK, Dela F : Effects of strength training on muscle lactate release and MCT1 and MCT4 content in healthy and type 2 diabetic humans. J Physiol. 2004 Apr 1;556(Pt 1):297-304. Epub 2004 Jan 14. www. ncbi . nlm . nhi . gov.

138- Keul. J : Training and Regeneration in Top Level Sport , New Studies inAthelyics , The I.A.A.F Quarterly Magazing , Spetember 1987.

139- Lamb D.R. : Physiology of Exercise , Macmillan Publishing Co., Inc . , New York , Collein , Macmillan Publishers , London , 1984 .

140- Larry, R.,& Alex,I.,: Weight training why. When, and how, Olin heal the center Michigan State University, paper from internet,1998. www.athleticjournal.com.

141- Larson,L.A.,: Fitness, health and work capacity, International standers for assistant, Mac Miller, Fublishing Co, New York , 1974 .

142- Lyttle , A.D ; Willson, G.J; Ostrwki, Ki, K. J. : Enhancing performance : Maximal combined weight and plymetric training , Journal of strength conditioning research , 1996 .

143- Mathews.D.K.,: Measurement in physical education, W.B,Saunders Co, London , 1978 .

144- Mc Donagh,M,& Davies,C.,:Adaptive response of mamma lian sheletal muscle to exercise with high loads, European Journal of applied physiology, 52, 1981 .

145- Mitchell , J. H. : Cardiovascular Control during exercise ,central and reflexn eural Mechanisms , Am . J . Cardiol , 1985

146-Morrissey,M.C,Harman,E.A,&Johnson,M.J.,: Resistance training modes:Specificity and effectiveness, Medicine and science in sports and exercise Journal , 22 , 1995 .

147- Mosher , P .E , S.A . Under Wood , M.A . Ferguson and Ro. Arnold : Effect of 12 weeks of acircuit weight training on aerobic capacity, muscular strength and body composition in college age women . J . strength and cond . 1994 .

148- Ozmun , J . C ., Mikesky , A . E ., and Surburg : Neurmousclar adaptation following prepuesescent training , Medicine and Scince in Sport and Exercise , Indiana polis , 1994 .

149- Pollock , M. L Et All : Effect of age and training . on J. Appl physiol , 1987.

150- Richard , W., and Fox.L.F,: sport physiology , deartment of medical physiology B, Panum Institute, University of Copenhagen , Denmark, third Edition ,1992.

151- Rickl , shaarp, ph.D,: use of blood lactates in training Human performance ,L.ab, Iowa state University ASCA world clinicy Earbook, 1984.

152- Schneider , S.: physiology of muscular activity , Saunders , Philadelphia , 1973 .

153- Silvester,L.J,Stiggins,C,Mc Grown, C,& Bryce,G.,:The effects of variable resistance and

Free – weight training programs on strength and vertical jump national strength and conditioning, Association journal, 1011,25-27 , 1984 .

154- Stone , H . L , Liang , L . Y S , Gladden , L . B , Cox , R . H : Efficiency of Training in maximal Respirat . environ exercise , physiol , 1981 .

155- Stone,M.H,R.L,Jonson,& D.R,Carter. ,:A short term comparison of two different methods of resistancettaining on leg strength and power athletic training , Collein , Macmillan Publishers , London , 1979 .

156 - Thaxton : A poth ways to fitness harber and row publishers , 1st edition , New York , 1988 .

157- Thomas C, Perrey S, Lambert K, Hugon G, Mornet D, Mercier J. : Monocarboxylate transporters, blood lactate removal after supramaximal exercise, and fatigue indexes in humans. J Appl Physiol. 2005 Mar;98(3):804-9

158- Thomas R. Baechle & Barney R. Groves : Weight training steps to success, second edition . Human Kinetic, U. S. A , 1992.

159- Van Hoof R, Macor F, Lijnen P, Staessen J, Thijs L, Vanhees L, Fagard R. : Effect of strength training on blood pressure measured in various conditions in sedentary men. Int J Sports Med. 1996 Aug;17(6):415-22. www. ncbi . nlm . nhi . gov.

160- Wagner , D. R., Kocak, M.S., : Amultivariate approach to assessing Anaerobic power following

a plyometric training programe , Journal of strength and conditioning research 1997.

161- Westcott,W,&Wayne,L.,:Strength fitness, Boston Alien and Bacon, Inc , 1983

162- William , D., Frank , I ., Victor L., : Exercise physiology energy , nutrition and human performance . third Edition . University of California San francisco , 1991.

163- Wilson , G . J., Murhpy , AL & Giorgi , A ., : Weight and Plyometric training effect on eccentric and concentric force . Production Reuue Condienne Physiologe Appliquu, Condanian Journal of Applied Physiologe , 21 (4) Aug Champaign , 1996 .

164- Wilson, G. J; Murphy,A.J;Walshe, AD : Performance benefits from weight and plymetric training effects of initial strength level, coaching and sport science journal , Rome , Mar, p3-8,1997.

165- Woods , S,: Advanced medicine, symposium issdom pitman , nidicxol , 1974.

166- Xu GD, Liu F, Gong H, Ge XF, Luo QM : Blood oxygen and lactate concentrations in skeltal muscles during exercise , Space Med Med Eng (Beijing) . 2003 Feb ; 16 (1) : 41-3 . www. ncbi . nlm . nhi . gov.

obeikandl.com