المرفقات

مرفق رقم (١)

اسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء الذين استند الباحث على أرائهم في تحديد القياسات الفسيولوجية والبدنية والمواصفات المورفولوجة الخاصة بالبحث

م	الاسم	الوظيفة
١	أ.د زينب عبد علي عباس	أستاذ فسيولوجيا التدريب الرياضي كليه التربية الرياضية جامعة واسط
٢	أ.د يوسف دهب علي	أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم العلوم الحيوية كلية التربية الرياضية بنين جامعة الإسكندرية
٣	أ.د داخل ناصر طه	أستاذ فسيولوجي كلية العلوم جامعة بابل
٤	أ.د عبد الزهرة حميدي	أستاذ فسيولوجيا التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية جامعة واسط
٥	أ.د محمد رضا حافظ الروبي	أستاذ تدريب مصارعة بقسم المنازلات كليه التربية الرياضية بنين
٦	أ.د صلاح محمد عسران	أستاذ تدريب مصارعة بقسم المنازلات كليه التربية الرياضية بنين
٧	أ.د عبد الجبار سعيد محسن	استاذ تدريب رياضي كليه التربية الرياضية جامعة القادسية
٨	أ.د عبد الله محسن اللامي	أستاذ تدريب رياضي كليه التربية الرياضية جامعة القادسية
٩	أ.م.د ماجد علي موسى	أ.م.د تدريب رياضي كليه التربية الرياضية جامعة القادسية
١٠	أ.م.د عادل تركي حسن	أ.م.د تدريب رياضي كليه التربية الرياضية جامعة القادسية

مرفق رقم (٢)

رأي الخبراء حول القياسات الفسيولوجية والبدنية والمواصفات المورفولوجية الخاصة بمتغيرات البحث

جامعة الإسكندرية

كلية التربية الرياضية للبنات

قسم العلوم الصحية

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الدارس / **كرار عبد الله محسن الدهش**

بتسجيل خطة البحث للحصول على درجة الماجستير بعنوان " القدرات الفسيولوجية والبدنية والمواصفات المورفولوجية المميزة للاعبي المصارعة ذوي المستوى العالي "

ولما كان رأي سيادتكم بالغ الأهمية لذا حرص الباحث على الاستنارة برأيكم العلمي البناء في التعرف على اهم القدرات الفسيولوجية والبدنية والمواصفات المورفولوجية التي تميز لاعبي المصارعة طبقا لما يوضح سيادتكم في الاستمارة المرفقة .

لذا أرجو من سيادتكم إبداء الرأي من مدى صلاحية هذه القياسات ولا يسع الباحث سوى تقديم اسمي آيات الشكر لمساهمتكم وبرأيكم الذي سيثرى البحث في الوصول إلى مايهدف .

ووفقكم الله لما فيه الخير

الباحث

النسب المئوية لاتفاق أراء الخبراء حول القياسات الفسيولوجية

م	المتغير	طريقة القياس	عدد الخبراء	النسبة المئوية
١	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	Fit mate Pro	١٠	%١٠٠
٢	استهلاك الأوكسجين وقت الراحة	Fit mate Pro	١٠	%١٠٠
٣	قياس معدل ضغط الدم في الراحة والمجهود	جهاز ضغط الدم	١٠	%١٠٠
٤	السعة الحيوية في الراحة والمجهود	الاسبيروميتر	١٠	%١٠٠
٥	حجم الضربة		٣	%١٦,٥
٦	الكفاءة البدنية		٤	%٢٥
٧	تركيز حامض اللاكتيك في الراحة والمجهود	جهاز الكتروني محمول	١٠	%٩٠
٨	النبض في الراحة والمجهود	العد	١٠	%١٠٠
٩	عدد مرات التنفس في الراحة والمجهود	العد	١٠	%٨٣,٥

يتضح من الجدول إن كل من معدل ضربات القلب في الراحة والمجهود والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين . واستهلاك الأوكسجين وقت الراحة ، وضغط الدم في الراحة والمجهود ، والسعة الحيوية في الراحة والمجهود على نسبة ١٠٠% من اتفاق أراء الخبراء ، وحصل تركيز حامض اللاكتيك إثناء الراحة والمجهود على نسبة ٩٠% من أراء الخبراء ، وحصل عدد مرات التنفس إثناء الراحة والمجهود على نسبة ٨٣,٥ % من أراء الخبراء ، وقد تم استبعاد المتغيرات التي حصلت على اقل من ٥٠ % وهي الكفائه البدنية وقد حصلت على نسبة ٢٥% من أراء الخبراء ، وحجم الضربة قد حصل على ١٦,٥% من أراء الخبراء .

النسب المئوية لاتفاق أراء الخبراء حول القياسات البدنية

م	المتغير	طريقة القياس	وحدة لقياس	عدد الخبراء	النسبة المئوية
١	القوة القصوى				
-	قوة القبضة يمين	جهاز مانوميتر	كجم	١٢	%١٠٠
-	قوة القبضة يسار	جهاز مانوميتر	كجم	١٢	%١٠٠
-	قوة عضلات المادة الرجلين	جهاز الديناموميتر	كجم	١٠	%١٠٠
-	قوة العضلات المادة الظهر	جهاز الديناموميتر	كجم	١٠	%١٠٠
٢	القوة المميزة بالسرعة	انبطاح مائل من الوقوف لمدة ٢٠ ثانية	عدد	١٠	%٩٠
		ثني الذراعين من الانبطاح المائل ١٥ ثانية	عدد	١٠	%٩٠
		أداء ثلاث مهارات للكوبري	ث	١٠	%٩٠
٣	القدرة عضلية	الوثب العمودي من الثبات	سم	١٠	%١٠٠
٤	الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ثوان	عدد	١٠	%٨٥
		الوثب للأعلى مع الدوران (زاوية)	زاوية	١٠	%٨٥
٥	المرونة	المسافة الأفقية للكوبري	سم	١٠	%٩٥
		المسافة الرأسية للكوبري	سم	١٠	%٩٥
٦	التوازن	الثبات من وضع الكوبري على قدم واحدة	ث	١٠	%٩٥
٧	التحمل العضلي	أداء مهارة الكوبري في ٦٠ ثانية	عدد	١٠	%١٠٠

يتضح من الجدول إن كل من القوة القصوى وهي تتمثل في قوة القبضة يمين ، قوة القبضة شمال ، قوة عضلات الظهر ، قوة عضلات الرجلين ، والقدرة العضلية وتتمثل بالوثب العمودي

من الثبات والتحمل العضلي ويتمثل بعدد مرات أداء مهارة الكوبري في ٦٠ ثا، وقد حصلت على نسبة اتفاق ١٠٠% ، وحصلت المرونة والتي تتمثل بالمسافة الأفقية للكوبري ، والمسافة العمودية للكوبري ،وكذلك التوازن والذي يتمثل بالثبات من وضع الكوبري على قدم واحدة بنسبة اتفاق ٩٥% من رأي الخبراء ، وحصلت القوة المميزة بالسرعة والتي تتمثل بالانبطاح المائل من الوقوف لمدة (٢٠) ثانية ، وثني الذراعين من الانبطاح المائل ل ١٥ ثانية ، وأداء ثلاث مهارات للكوبري على نسبة اتفاق ٩٠% ، وحصلت الرشاقة والتي تتمثل بالانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ثواني ، والوثب للأعلى مع الدوران على نسبة اتفاق ٨٥% .

النسب المئوية لاتفاق اراء الخبراء حول القياسات المورفولوجية

م	القياسات المورفولوجية	جهاز القياس	وحدة القياس	عدد الخبراء	النسبة المئوية
١	الوزن	ميزان طبي	كجم	١٠	١٠٠%
٢	الطول الكلي	جهاز رستاميتر	سم	١٠	١٠٠%
٣	حجم القلب	صور الأشعة	سم٣	٦	٦٠%
	الأطوال	شريط القايس	سم	١٠	١٠٠%
	المحيطات	شريط قياس	سم	١٠	١٠٠%
	نمط الجسم			٧	٤٠%

يتضح من الجدول ان كل من وزن الجسم ، والطول الكلي ، طول الطرف السفلي ، طول الطرف العلوي . وكذلك المحيطات ، بنسبة ١٠٠% من أراء الخبراء ، وحصل حجم القلب على نسبة ٦٠ % من أراء الخبراء ، وتم استبعاد نمط الجسم وذلك لأنه حصل على نسبة قليلة من أراء الخبراء .

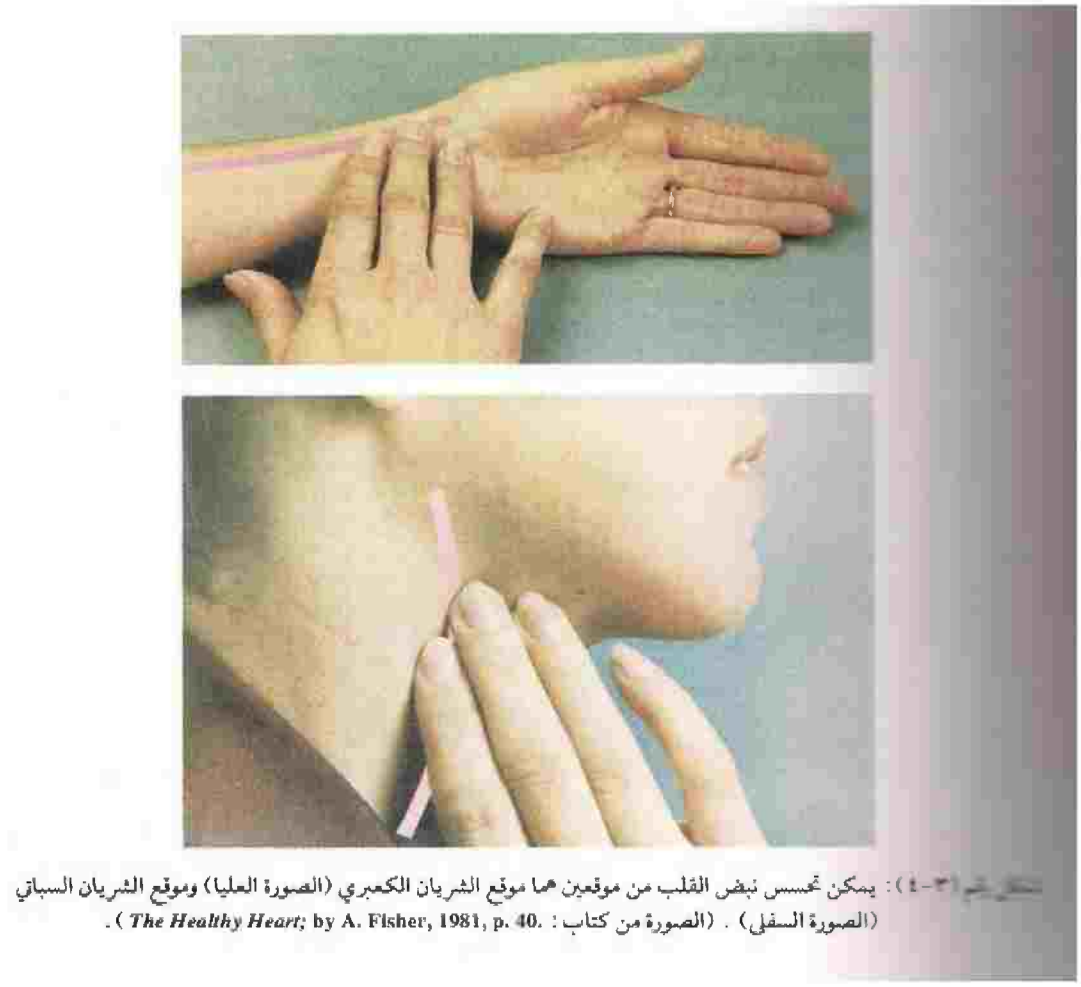
مرفق رقم (٣)

القياسات الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية قبل المجهود وأثناء أداء

أقصى جهد

اولا - قياس معدل ضربات القلب في وقت الراحة والمجهود :

- يتم قياس النبض من خلال الضغط بواسطة إصبعي (السبابة والوسطي)على احد الشرايين (الصدغي – السباتي – الكعبري – أو فوق القلب مباشرة).
- يتم احتساب عدد النبضات لمدة (عشر ثوان)ثم يضرب الرقم الناتج خلال العشر ثوان في (ستة) لكي نستطيع حساب عدد ضربات القلب في الدقيقة (٢٦ :٣٣١)



شكل رقم (٣-٤): يمكن تحسس نبض القلب من موقعين هما موقع الشريان الكعبري (الصورة العليا) وموقع الشريان السباتي (الصورة السفلى) . (الصورة من كتاب : ***The Healthy Heart;*** by A. Fisher, 1981, p. 40.).

كيفية قياس معدل النبض

ثانيا / قياس ضغط الدم

يتم قياس ضغط الدم بواسطة جهاز قياس ضغط الدم والسماعة الطبية .

مكونات الجهاز

يتكون الجهاز من كيس مطاطي تصل بمضخة يدوية فيها صمام لتخفيف خروج الهواء ومؤشر يعبر عن مقدار الضغط .

مواصفات الأداء

يلف كيس مطاط حول ذراع المختبر من فوق الكوع ، يرفع الهواء بالمضخة ثم توضع السماعة على الجلد عند الشريان العضدي يسمع النبض حتى يختفي الصوت تماما ، وبواسطة الصمام يتم إخراج الهواء بالتدريج وببطء من الكيس المطاط حتى يسمع أول صوت مميز وذلك لاندفاع الدم بنفس الوقت نلاحظ قراءة المؤشر ويكون هذا الضغط الانقباضي ويستمر خروج الهواء من الكيس المطاط إلى ان يختفي الصوت من السماعة وفي هذه اللحظة تدل قراءة المؤشر على ذلك هو اقل ضغط في الشريان ويمثل الضغط الانبساطي. (٢٦ :٣٣١)

جهاز قياس ضغط الدم

ثالثا / قياس عدد مرات التنفس في الراحة والمجهود

يتم قياس عدد مرات التنفس بالدقيقة الواحدة للإنسان وذلك عن طرق

- وضع الكف إمام انف أللفرد المختبر وعد كل من شهيق وزفير يعتبر واحد

أو

- وضع اليد على بطن المختبر مع عد كل من صعود ونزول البطن تعتبر عدة تنفس واحدة

رابعا / **قياس السعة الحيوية**

يستخدم لقياس السعة الحيوية للرئتين جهاز الاسبيروميتر ،

طريقة القياس : يقف اللاعب ممسك بيده الاسبيروميتر ثم يقوم بعمل شهيق وزفير تمهيدي من ١-٢ مرة بسرعة ثم يأخذ بصدره اكبر كمية سيطيع أخذها من الهواء الشهيق ويؤدي زفير بصورة منتظمة ومستمرة حتى ذلك عن طريق الفم حيث يسد الأنف بمشبك ، تؤدي هذه التجربة ثلاث مرات وتسجل أفضل قراءة (٢٦ :٣٣٠)

جهاز قياس السعة الحيوية

خامسا / **الحد الأقصى للاستهلاك الأوكسجين**

طريقة قياس الحد الأقصى للاستهلاك الأوكسجين

هو من أهم القياسات الوظيفية التي تعطي مؤشر على مستوى كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي بالتالي الحكم على كفاءة العمل البدني والتحمل بالنسبة للفرد الرياضي.

الأجهزة والأدوات :

- جهاز Fit mate Pro

طريقة ألأداء

قبل بدا الاختبار يقوم القائم على إجراء الاختبار بتنظيف قناع التنفس الخاص بقياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بالمحلول المطهر وربط أجزاء منظومة الجهاز Fit mate Pro مع بعضها وتثبيت حزام القبض على صدر المختبر وتركيب إشارة النبض Bluetooth في جهاز Fit mate بعد إدخال معلومات المختبر في الجهاز والتي تنظمن الاسم وتاريخ الميلاد والجنس والطول والوزن واختيار نوع الاختبار المطلوب أجراءة هو Vo2max ومن ثم تثبيت قناع التنفس بأحكام بواسطة الأحزمة الخاصة به والتأكد من عدم تسرب هواء التنفس من القناع ، ون ثم يصعد المختبر على جهاز السير المتحرك Treadmills ، ويبدأ العمل على الجهاز بالإحماء لمدة دقيقتين بالركض تدريجيا وتزايد بالسرعة ، حيث يقوم القائم بالاختبار بالتحكم بزيادة سرعة الركض على الجهاز بتدرج السرعة من زر الخاص بذلك في الجهاز المتحرك Treadmills حيث يبدأ من (٤,٥) إلى (١٣-١٤) كم /ساعة ويحتوي جهاز إل Fit mate Pro على شاشة صغيرة فيها مربع بياني يوضح النبض بأقصى استهلاك للأوكسجين مع نسب كلا منهما حيث تتم المراقبة من قبل المقوم.

الشروط

١- يجب الانتباه إلى زيادة التدرج بالحمل بالتحكم بالسرعة في جهاز السير المتحرك (Treadmills) عند الدقيقة الخامسة والسابعة ومراقبة النبض ، ومراقبة المُختَبر عند الوصول إلى حالة اقصى جهد أو بناءاً على طلب المُختَبر بعدم القابلية على الاستمرار .

٢- إيقاف جهاز السير المتحرك (Treadmills) يكون بالتحكم بخفض السرعة تدريجياً.

٣- تُقبل قراءات الجهاز عند وصول المُختَبر إلى (٨٤%) فأكثر من النبض القصوى .

- التسجيل :

يعطي الجهاز شريط قراءة شامل للقياسات الخاصة بـ (قياس أقصى استهلاك للأوكسجين) (VO_{2max}).

- وحدة القياس :

لتر /ق

ويستخدم القياس أيضا لقياس استهلاك الأوكسجين إثناء الراحة ، (٢٦ : ٣٢٩)

جهاز قياس استهلاك الاوكسجين وقت الراحة ، والحد الاقصى

لاستهلاك الاوكسجين

اختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم

هدف الاختبار : قياس تركيز حامض اللاكتيك قبل وبعد المجهود

الأجهزة والأدوات :

١- جهاز قياس حامض اللاكتيك (اكيو سبورت) المحمول

٢- قطن طبي

٣- استمارة تسجيل .

٤- شرائط قياس حمض اللاكتيك

الإجراءات والشروط :-

تم تصفير الجهاز بالشروط الخاصة به ، وغز حلمة الإذن للمختبر بالإبرة الخاصة بالجهاز واخذ عينة من الدم (الشرائط) الخاص بالجهاز ، ووضع (الشرائط) بالجهاز المحمول على القراءة ، ومسح حلمة الإذن وتعقيمها بالقطن الطبي والمحلول المعقم ، ولكل مختبر كت خاص به ويستخدم مرة واحدة فقط.

التسجيل : يتم اخذ القراءة من الجهاز مباشرا وتسجيلها بالاستمارة الخاصة لكل لاعب

(٢٦ : ٣٣٢)

جهاز قياس حمض اللاكتيك

مرفق رقم (٤)

القياسات والاختبارت الخاصة بالقدرات البدنية

القوة القصوى

ممثلة في قياس قوة القبضة يمين وشمال وقوة عضلات المادة للظهر والمادة للرجلين

- **قياس قوة القبضة (يمين ويسار)**

الغرض من الاختبار

قياس قوة القبضة (العضلات المثنية للأصابع)

الأدوات اللازمة :

جهاز مانوميتر القبضة

وصف الأداء :

يمسك المختبر مانوميتر بقبضة يده ثم يقوم المختبر بالضغط بقبضة اليد على مانوميتر لإخراج أقصى قوة ممكنة

تعليمات الاختبار / يجب على المختبر إن لايلمس باليدين إي جزء من جسمه أو إي شيء أخر

حساب الدرجة

يعطي لكل مختبر ثلاث محاولات وتحسب أفضلها . (٥٨: ٢٠٩)

اختبار قوة العضلات المادة للظهر

الغرض من الاختبار / قياس العضلات الباسطة للجذع (عضلات الظهر)

الأدوات اللازمة / جهاز ديناموميتر الجذع والظهر

وصف الأداء

- يقوم المختبر بالوقوف على قاعدة الديناموميتر ، ثم يقوم بثني الجذع للإمام والأسفل ليقبض على بار الديناموميتر باليدين
- يعدل طول السلسلة التي تفصل البار الحديدي والديناموميتر حتى تسمح للمختبر للشد للأعلى من وضع ثني الجذع والركبتين
- عند إعطاء إشارة البدا يقوم المختبر بشد اليدين للأعلى بحيث تكون حركة الجذع وليس من الرجلين ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى واكبر قوة ممكنة

تعليمات الاختبار / الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين والقدمان على قاعدة الديناموميتر والقبض على البار بالطريقة المعكوسة ، ويكون الجذع والرأس على استقامة واحدة

حساب الدرجة / يعطي لكل مختبر ثلاث محاولات وتحسب أفضلها . (٥٨: ٢١٠)

اختبار العضلات المادة للرجلين

الغرض من الاختبار : قياس القوة القصوى للعضلات الباسطة للرجلين

الأدوات : جهاز الديناموميتر

وصف الأداء :

يقبض المختبر على عمود الشد بكلتا يديه وتكون اليد بالأسفل في وضع إمام نقطة التقاء عظم الحوض ويراعي هذا الوضع خاصة بعد تركيب الحزام وإثناء الشد .

يقف المختبر على قاعدة الجهاز وثني الركبتين قليلا حتى يحدث اكبر شد ممكن بفرد الركبتين ويجب مراعاة طول السلسلة وطول المختبر قبل عملية الشد ، ويجب يتأكد المختبر ان الذراعان والظهر مستقيمين والرأس منتصب والصدر للأعلى حتى لا يحدث فارق كبير عند تغير وضع من هذه الأوضاع .

حساب الدرجة : يعطي لكل مختبر ثلاث محاولات وتحسب أفضلها . (٥٨ :٢١١)

اختبار القوة المميزة بالسرعة

أولا / الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ٢٠ ثانية

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .

الأدوات : بساط ، ساعة إيقاف

وصف الأداء

يقوم المختبر من وضع الوقوف بالجلوس على أربع ، ثم يقوم بقذف الرجلين خلفا حتى يصل إلى وضع الانبطاح ، ثم يقوم بقذف الرجلين إماما للرجوع إلى وضع الجلوس على أربع ، ثم يعود إلى وضع الوقوف

يكرر التمرين لأكبر عدد من المرات خلال ٢٠ ثانية

حساب الدرجة : يعطي للمختبر محاولة واحدة يحسب فيها عدد مرات التكرار خلال ٢٠ ثانيه.

(٦١٧: ٧٨)

ثانيا/ ثني الذراعين من الانبطاح المائل ل ١٥ ثانية

الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين

وصف الأداء :

يتخذ المختبر وضع الانبطاح المائل بحيث يكون الجسم في استقامة واحدة ولا يوجد فيه إي تقوس للأسفل أو للأعلى ، يقوم المحكم بوضع يده على الأرض ثم يقوم بإعطاء اشاءة البدء للمختبر الذي يقوم بثني الذراعين حتى يلمس بظهره يد المحكم والرجوع مرة أخرى.

حساب الدرجة : يعطي للمختبر محاولة واحدة ويحسب عدد المحاولات في زمن ١٥ ثانية .

(٦٣ : ٧٦)

ثالثا / أداء مهارة الكوبري ثلاث مرات متتالية بأقصى سرعة ممكنة

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة

الأدوات : ساعة إيقاف

وصف الأداء : من وضع الوقوف يقوم المختبر أداء ثلاث مهارات للكوبري بأقصى سرعة ممكنة

شروط الاختبار : إن لايلمس اللاعب البساط بأي جزء من جسمه عدى الجبهة والكفين والقدمين إثناء الأداء ، وان ليتوقف اللاعب عند الأداء لأي سبب

طريقة التسجيل : يحسب الزمن الذي استغرقه اللاعب من الأداء ويعطي للاعب ثلاث محاولات وتحسب الأفضل . (٣٣ :١٥)

اختبار القدرة العضلية

- اختبار الوثب العمودي من الثبات

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين

الأدوات : مسطرة أو شريط قياس ، حائط ، قطعة طباشير

وصف الأدوات :

١- تثبيت المسطرة أو شريط القياس على الحائط لقياس الوثب العمودي بين العلامين .
٢- يقف المختبر جانبا بجوار الحائط حافي القدمين ممسك بيده قطعة من الطباشير (طولها بوصة واحدة) باليد بجوار الحائط .
٣- يفرد يده على كامل امتدادها بأقصى مايستطيع ليضع علامة على الحائط .
٤- يقوم المختبر بثني الركبتين مع الاحتفاظ بذراعه للأعلى والظهر ملامس على استقامة واحدة .
٥- يبدأ المختبر بالوثب العمودي للأعلى بأقصى مايستطيع ليضع علامة بالطباشير في أعلى نقطة يستطيع أن يصل إليها .

حساب الدرجة :

١- يعطي للمختبر ثلاث محاولات وتحسب أفضلها
٢- تحسب المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية . (٥٦ : ٨٩)

اختبار الرشاقة

أ- الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ثواني

الغرض من الاختبار: قياس رشاقة الجسم

الأدوات : بساط ، ساعة إيقاف

وصف الأداء

يقوم المختبر من وضع الوقوف بالجلوس على أربع ، ثم يقوم بقذف الرجلين خلفا حتى يصل إلى وضع الانبطاح ، ثم يقوم بقذف الرجلين إماما للرجوع إلى وضع الجلوس على أربع ، ثم يعود إلى وضع الوقوف

يكرر التمرين لأكبر عدد من المرات خلال ١٠ ثانية

حساب الدرجة : يعطي للمختبر محاولة واحدة يحسب فيها عدد مرات التكرار خلال ١٠ ثانيه

ب- الوثب للأعلى مع الدوران

الغرض من الاختبار : قياس رشاقة الجسم

الأدوات : جهاز قياس الزاوية

الأداء : رسم دائرة وتحدد مركزها ، ثم يقف المختبر وسط الدائرة ، يقوم المخبر بالقفز للأعلى مع الدوران حول نفسه بأقصى دوران ممكن

حساب الدرجة : تقاس زاوية الدوران أللاعب من نقطة القفز، يعطي ثلاث محاولات وتحسب أفضلها .

اختبار لقياس المرونة

- **المسافة الأفقية للكوبري والمسافة الرأسية للكوبري**

الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري

الأدوات المستخدمة : بساط ، شريط قياس

وصف الأداء

من وضع الرقود على الظهر يتخذ المختبر وضع القبة ليصل الى أقصى مسافة ممكنة بين الجذع والبساط بحيث تكون المسافة بين الكفين والرجلين اقل مايمكن ويكون عقب القدمين على خط مستقيم مرسوم على البساط او القدمين بكاملها على البساط وتكون المسافة بينها تسمح باتزان المختبر .

طريقة السجيل :

١- يتم قياس المسافة الافقية مابين الخط الواصل بين العقبين والخط الواصل بين الكفين
٢- يتم قياس المسافة الراسية عن طريق قياس المسافة بين اعلى منطقة في الجذع عن البساط والبساط . (٢٠: ٤٥)

<u>اختبار لقياس التوازن</u>

- **الثبات من وضع الكوبري على قدم واحدة**

الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت

أدوات القياس : ساعة إيقاف ، بساط

شرح الاختبار : من وضع الكوبري بالارتكاز على الجبهة والقدمين يقوم المختبر برفع احد قدميه عن البساط عند سماع إشارة المدرب .

طريقة القياس

- يتم احتساب أقصى زمن استطاع المختبر الثبات فيه دون إن يمس البساط بأي جزء من جسمه عدى الجبهة وقدم واحدة
- يعطي للمختبر ثلاث محاولات وتحتسب أفضل زمن فيها . (١٥ : ٣٤)

<u>اختبار لقياس التحمل العضلي</u>

- **أداء مهارة الكوبري لمدة ١ دقيقة**

الغرض من الاختبار : تحمل الأداء لمهارة الكوبري

أدوات القياس : بساط ، ساعة إيقاف

وصف الأداء :

يقوم المختبر من وضع الوقوف بأداء مهرة الكوبري والتخلص مع التكرار لأكبر عدد ممكن من المرات مع عدم لمس البساط بالركبتين وإثناء التخلص

حساب الدرجة : يعطي للمختبر محاولة واحدة وتحتسب له عدد المحاولات خلال ٦٠ ثانية .

(٦٠ : ٥٧)

مرفق رقم (٥)

القياسات المورفولوجية وحجم القلب

وزن الجسم :

يتم تقدير الوزن باستخدام الميزان الطبي ويجب التأكد من سلامة الميزان قبل استخدامه وذلك عن طريق تحميله بأثقال للتأكد من صدق مؤشراته في التعبير عن قيمة الإثقال التي وضعت عليه ويقاس الوزن بالكيلو جرام ويلاحظ إن يقف المختبر في منتصف الميزان تماما عند إجراء القياس (٥٦ :٥٦)

الطول الكلي للجسم :

يستخدم لقياس الطول الكلي جهاز الرستاميتر وهوة عبارة عن قائم مثبت عموديا على حافة قاعدة خشبية والقائم طوله ٢٥٠ سم بحيث يكون الصفر في مستوى القاعدة الخشبية كما يوجد حامل مثبت أفقيا على القائم بحيث يكون قابل للحركة لأعلى وللأسفل يقف المختبر على القاعدة الخشبية وظهره مواجه للقائم بحيث يلامس ثلاث نقاط هي المنطقة الواقعة بين اللوحين . وابعد نقطة للحوض من الخلف وابعد نقطة لسمانة الساقين ويجب ان يراعي المختبر شد الجسم لاعلى والنظر للإمام يتم إنزال الحامل حتى يلامس الحافة العليا للجمجمة حيث يعتبر الرقم المواجه للحامل عن طول المختبر (٥٦ :٥١)

طول الذراع : يتم قياس طول الذراع من مفصل الكتف الى الإصبع الأوسط وتكون الذراع ممدودة (٦ : ٩٩)

قياس طول الجذع : يتم القياس من اعلي نقطة للرأس وحتى منصف عظم العانة . (٦ : ١٠٠)

قياس طول الرجل

يقف المختبر والقدمان متباعدتان قليلا ، ثم يتم حساب طول الرجل عن طريق اخذ متوسط القياسين التاليين .

القياس الأول : يتم من الشوكة الحرقفية العليا للعظم اللاسم له حتى الكعب الوحشي لعظم القصبة

القياس الثاني : يتم من مفصل ارتقاء العاني وحتى الكعب الإنسي لعظم القصبة أيضا. (٦ :٩٩)

<u>قياسات المحيطات</u>

محيط الصدر

من وضع الوقوف يرفع الشخص المجري عليه القياس الذراعين جانبا ويوضع السنتيمتر على جسمه بحيث يمر من الخلف أسفل الزاوية السفلى لعظمتي اللوحين من الإمام

بالنسبة للرجال وكذلك للأولاد من الجنسين حتى ١٣ سنة أسفل شدقي الحلمتين ، وبعد وضع السنتيمتر على الجسم يسقط المجري عليه القياس الذراعين للأسفل من الوضع العادي ، ويجب التأكد من وضع السنتيمتر بالشكل الصحيح وخاصة من الخلف ولتسهيل ذلك ينصح أداء هذا القياس إمام مرآة (٦ :٩٥)

محيط العضد

يؤخذ الذراع ممتدة و موازية للأرض من منتصف العضلة العضدية ذات الرأس الأقصى محيط ، وقد يؤخذ هذا القياس من الوضع التشريحي العادي للذراع (١٢ :٩٨,٩٧)

محيط الفخذ

يقف المختبر والقدمان متباعدتان والمسافة بين القدمان مساوية لعرض الكتفين تقريبا ، يلف شريط القياس حول الفخذ بحيث يكون أفقيا ويمر من الخلف أسفل طيه الإله مباشرة ، ويراعي عدم توتر عضلات الفخذ (٦ :٩٧)

محيط الساعد : يتم قياس محيط الساعد عن طريق مد الذراع للأسفل ووضع شريط القياس على اكبر منطقة للساعد .

قياس حجم القلب :

- يتم عمل صورتان أشعة لكل لاعب :

الأولى أمامية Postero – Anterior

الثانية جانبية يسرى بالبار يوم Left Iateral View with barium

وعند عمل الصورة الثانية يأخذ المختبر ملعقتان من كبريتات الباريوم المذابة في الماء على شكل عجينة الأولى قبل الفحص والثانية إثناء الفحص حتى يمكن إظهار المرئ ممتلئ بالباريوم لإمكانية اخذ مقاسات القلب .

من الأشعة الأولى نحصل على مقاسات القلب هما

١- طول القلب : The Long Diameter (L)

٢- الطول القطري :The Braod Diameter

ومن الأشعة الثانية نحصل على مقاس (D)

The Anteropsterion Diameter أو عمق القلب

ثم تطبيق المعادلة الآتية لحساب حجم القلب :

Heart Volume = .0.4 x L x B x D . (٣٤)

ملخص البحث

القدرات الفسيولوجية والبدنية والمواصفات المورفولوجية للاعبي المصارعة ذوي المستوى العالي بالعراق

ماجستير ٢٠١٤م

الباحث كرار عبد الله محسن الدهش – طالب بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الاسكندرية