المراجع

اولا – المراجع العربية

ثانيا – المراجع الاجنبية

المراجع العربية

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح حمل ا رياضي الإيجابيات والمخاطر سلسلة الفكر ال البدنية والرياضة ، ج٩ ، القاهرة ، ١٩٩٦.

٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣

٣- ابو العلا احمد عبدالفتاح: احمد نصر الدين رضوان فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣.

٤- ابو العلا احمد عبدالفتاح احمد نصر الدين رضوان فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط٣، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣

٥- ابو العلا احمدعبد الفتاح احمد صبحي حسانين فسيولوجيا ومرفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧

٦- احمد محمد خاطر علي فهمي البيك القياس في المجال الرياضي ، ط٣، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ١٩٩٦ .

٧- احمد سعيد زهران بريسم الخصائص البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبي المستوى العالي في رياضة التايكوندو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية رياضية ، حلوان ، ١٩٩٩.

٨- احمد شعراوي احمد تاثير برنامج تجريبي بالثقال على فعالية اداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٢.

٩- احمد عبد العزيز محمد تقويم بعض المتغيرات المختارة لانتقاء المبتدئين في رياضة المصارعة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٣.

١٠- احمد نصر الدين رضوان طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ،ط٢،دار القلم ،الكويت، ١٩٩٨م

١١-احمد نصر الدين رضوان نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣.

١٢- اسامة مصطفى رياض الرياضي في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م

١٣- السعيد علي ندا محمد الكيلوني الأسس العلمية للمصارعة ،دار الفكر العربي،ط١,١٩٧٠

١٤- السيد محمد عيسى اثر برنامج تدريبى مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعه على مستوى الاداء المهارى لبعض مجموعات الخطو خلفا للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعه الاسكندرية ، ١٩٩٥.

١٥- السيد محمدي قنديل دراسة مقارنة تاثير استخدام التدريبات المهارية للمصارعة الحرة والرومانية على تنمية بعض مكوناتاللياقة البدنية للناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣ م.

١٦- إيهاب على محمد الأهمية النسبية لبعض الصفات البدنية الخاصة بالآداء المهارى لناشئى كرة اليد، رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان،١٩٩٥.

١٧- بهاء الدين ابراهيم سلامة فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني – لاكتات الدم ، درا الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م

١٨- بهاء الدين ابراهيم سلامة الخصائص الكيميائية والحيوية لفسيولوجيا الرياضة ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٨

١٩- حامد حسن مصطفى الخصائص الجسمية والبدنية المميزة للاعب كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥.

٢٠- حسن عبد السلام محفوظ اثر اسلوب الارتقاء الفني على تحقيق بعض الواجبات الخططية الهجومية في المصارعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٨٨.

٢١- حسن عبد السلاممحفوظ صبري علي قطب
دراسة الاستجابات اللاكتيكية واستعادة الاستشفاء لمصارعي الفأت الوزنية وعلاقتها بفاعلية الأداء ، المجلة العلمية للمعهد العالي للصحة العامة ، العدد ٣٢ ، الرقم ٣ ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٣.

٢٢- سعد كمال طه
الرياضة ومبادئ البيولوجى ، مطبعة المعادى القاهرة ١٩٩١

٢٣- سميعة خليل محمد
مبادئ الفسيولوجيا الرياضية ، ط١ ، ناس للطباعة ، ٢٠٠٨

٢٤- سمير لطفي السيد
تأثير برنامج تدريبي بالاثقال على تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الائتمانية للاعبات الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩١.

٢٥- صلاح محمد عسران
اثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية أداء مجموعه حركات الرفع لأعلى لمصارعى الدرجة الثانية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الاسكندرية ، ١٩٩٦ .

٢٦- عبد الرحمن زاهر
موسوعة فسيولوجية الرياضة ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠١١ .

٢٧- عبد المنعم بدير القصير
دراسة رد فعل نظم انتاج الطاقة تحت ظروف الاحمال البدنية المختلفة الشدة لدى الاطفال والمراهقين ٩-١٣سنة ، رسالة دكتوراه باللغة الروسية ، ١٩٧٩.

٢٨- عبد المنعم بدير القصير
فسيولوجيا الرياضة ،دار الجامعيين للطباعة والنشر ،٢٠٠٨.

٢٩- عبد المنعم هريدى صفاء صفاء الخربوطلى
الدلالات الوظيفية المساهمة فى المستوى الرقمى لمتسابقى المسافات القصيرة١٠٠م-٢٠٠ متر عدو ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات - كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية العدد (٢٩) ،١٩٩٤.

٣٠- عثمان ابراهيم ثابت
الطب الرياضي ، دار الحرية للطباعة بغداد ، ٢٠١١.

٣١- عصام عبد الخالق مصطفى
التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات ،ط٣، دار المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٣.

٣٢- عصام عبد الخالق مصطفى التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥

٣٣- علي السعدي ريحان حمدي محمد الجوهري تاثير برنامج للتدريب العقلي على اداء حركات التقوس خلفا للمصارعين الكبار في محافظة الاسماعيلية ، المؤتمر العلمي الرياضي والمبادئ الاولمبية ، كلية التربية الرياضية بنين ، الهرم ، ١٩٩٦ .

٣٤- علي فهمي البيك عبد المنعم بدير القصير دراسة مقارنة لتاثير كل من السباحة وكمال الاجسام على بعض الوضائف الحيوية ، المؤتمر العلمي الرابع لدراسة وبحوث التربية الرياضية ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، الجزء الثاني ، ١٩٨٣،

٣٥- فؤاد بن علي العبد الله دراسة مقارنه لبعض القياسات البدنية والفسيولوجية المميزة للاعبى المستويات العالية فى كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة الرافدين لعلوم الرياضة ، المجلد السابع ، العدد الأول ، جامعة الموصل ، العرا ق ، ٢٠٠٦ .

٣٦- فتحي سامي ابو زيد المحددات المورفووظيفية والبدنية المميزة كاساس لاختيار حراس مرمى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ٣٠١٣.

٣٧- فرج عبد الرازق فرج دراسة مقارنه للقدرات البدنية الخاصة للاعبى المصارعه الحرة والرومانية للهواه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان ، ١٩٩٣.

٣٨- فرج عبد الرزاق فرج تاثير موسم التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية والبدنية للمصارعين ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ١٩٩٩.

٣٩- كمال عبد الحميد محمد صبحي حسانين اسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .

٤٠- محمد جابر بريقع ايهاب البدوي التدريب العرضي ، منشاة المعارف ،الاسكندرية ، ٢٠٠٤ .

٤١- محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي ، ط١٠ ، دار المعارف ، ١٩٨٦ .

٤٢- محمد حسن علاوي علم النفس والتدريب الرياضي ، ط العاشرة دار المعارف ،١٩٩٤.

٤٣- محمد حسن علاوى أبو العلا احمد عبد الفتاح فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤.

٤٤- محمدحسن علاوي
أبو العلا احمد عبد الفتاح
فسيولجيا التدريب الرياضي، ط٩، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠ .

٤٥- محمد حسن علاوي
ابو العلا احمد عبد الفتاح
فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط٢، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .

٤٦- محمد حسن علاوي
احمد نصر الدين رضوان
اختبار الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ،ط٢ ، ٢٠٠١ م .

٤٧- محمد حسن علاوي
احمد نصر الدين رضوان
القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣.

٤٨- محمد رستم عثمان
تحديد بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لانتقاء المصارعين تحت ١٦ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٧ .

٤٩- محمد رضا حافظ الروبي
مبادئ تدريب المصارعة الحرة ، ط١ ، مركز ماهر للنشر ، الاسكندريه ، ٢٠٠٥ .

٥٠- محمد رضا حافظ الروبي
برنامج التدريب وتمرينات الاعداد ، ط١ ، مركز ماهر للنشر ، الاسكندرية ، ٢٠٠٧ .

٥١- محمد رضا حافظ الروبي
الموسوعة العلمية للمصارعة الرومانية ، مركز ماهر للنشر ، الاسكندرية ، ٢٠٠٨ .

٥٢- محمد رضا حافظ الروبي ، حسين احمد حجاج ، صلاح محمد عسران
المصارعة ، مكتبة الاسكندرية ، ٢٠٠٥ .

٥٣- محمد رضا حافظ الروبي
علاقة بعض القياسات الفسيولوجية والبدنية بفاعلية الأداء المهاري للمصارعين ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد العاشر ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندريه ، ١٩٩١.

٥٤- محمد شحاتة ، عبد المنعم ابراهيم ، هاشم ابراهيم
القياسات الجسمية والاداء الحركي ، البيان والدعاية والاعلان ، الجزء الاول ، عمان ، الاردن ، ١٩٨٧ .

٥٥- محمد صبحى حسانين
نموذج الكفاية البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥.

٥٦- محمد صبحي حسانين
التقويم والقياسات ، الجزء الاول ،دار الفكر العربي ،١٩٩٥ .

٥٧- محمد صبحي حسانين القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الثاني ، ط٥، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .

٥٨- محمد صبحي حسانين القياس والتقويم بالتربية البدنية والراضية ، ط٦ ، دار الفكر العربي ، القاهرة : ٢٠٠٤ .

٥٩- محمد صبحى حسانين، حمدي عبد المنعم الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم، مركز الكتـــاب للنشر، القـــاهرة ، ١٩٩٧.

٦٠- محمد عقيل حسين تاثير التدريب باستخدام بعض المهارات الحركية على فاعلية النشاط الهجومي وبعض الاستجابات الوظيفية لدى المصارعين المبتدئين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٥ .

٦١- محمد لطفي طه الأسس النفسية لأنتقاء الرياضيين ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .

٦٢- محمود رجائى محمد أثر استخدام تدريبات البليومترك على تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين وعلاقتها بمستوى أداء الضرب الساحق فى الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ، ٢٠٠١.

٦٣- محمد محمد جاد حسين خضر بناء بطارية اختبار لانتقاء المبتدئين في رياضة المصارعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣ .

٦٤- مسعد علي محمود المبادئ الاساسية للمصارعة اليونانية والحرة للهواة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٧ .

٦٥- مسعد علي محمود المدخل الى علم التدريب الرياضي ، دار جامعة المنصورة للطباعة والنشر والتوزيع ، المنصورة ، ٢٠٠٠ .

٦٦- مسعد علي محمود ، محمد رضا حافظ الروبي اثر برنامج مقترح للتدريب بالاثقال على تطوير القوة المميزة بالسرعة للمصارعين ، نظريات وتطبيقات ، العدد الخامس ، ١٩٩٢.

٦٧- مصطفى محمد نصر الدين تأثير تنمية التحمل العضلي على هرمون البرولاكتينو الأدرينو كورتيكو تروفينو بعض مكونات الجسم للمبتدئين في الملاكمة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس،١٩٩٧.

٦٨- والتر غالين – ترجمة يورغن شلايف المصارعة ، المعهد الالماني للترجمة الرياضية بالايبرزج ١٩٨٦ .

٦٩- وليد محسن نصرة اثر تطوير تحمل القوة المميزة بالسرعة الخاصة ببعض حركات مجموعة الرمية الخلفية على بعض المتغيرات المهارية والفسيولوجية للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٤.

٧٠- وليد محسن نصرة إستراتيجية تدريب المصارعين وفق المحددات البدنية والوظيفية المميزة لمصارعي المستوى العلي في جمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٩

٧١- يوسف دهب علي الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة ، مكتبة الحرية ،القاهرة ، ١٩٩٤ .

المراجع الأجنبية

72- -Andrade RM, Gagliardi JF, P D M Kiss MA — Does Jump Power Associated With Cross Section Area In Female Volleyball Players. School of Physical Education and Sport of the University of Sao Paulo (USP), Sao Paulo, Brazi ,2007.

73- Anspangh ,D.G., — Wellness concepts and Applications ,3rd ed, Mc Graw-Hillco., Inc., U.S.A , 1997

74- Asics A, Cicadas C. — Power production among different sports with similar maximum strength. School of Sport Science and Technology, Human Performance Laboratory,

Hacettepe University, Beytepe, Ankara, Turkey.2007

75- Baechle, T. R. and Earle, R W — Essentials of strength training and conditioning, (3rd, ed),. Human Kinetics, U. S. A, 2000.

76- Brooks, D — your personal Trainer ,Human kinetics publishing co ,champing I.L., 1999 .

77- Coetsee, M. F., Turbulence, S.E. and Buys,F — Adaptive Responses to Under Water, Swimming Training. S.A. Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, Pretoria, 1997.

78- David miller — Measure meant By the physical Educator why and How , 2nd , Brown and Benchmark Pub , 1994

79- Dick F.W., — Sports Training Principles, 3rd,.A&C Black London, 1997.

80- Duk sung son & Robert J. clark — Black belt Korean Karate prentice Hall inc Eeglewood cliffs , 1989.

81- Eckerson,. J. H elat — Seaonal Changes in Body Composition , and Strength Muscular Power in Hghi School Wrestling Pediatric Exercise Season , Human Kinetics Publishers , inc , U.S.A, 1994

82- - Frank Costello — Sports agility , Taylor sorts publishing,1995.

83- heller – Wazniak, J , peric, T — Physiological profiles of male and female taekwondo(itf) black London 1998.

84- Hispaniola JE, de Arruda M, Prates JM, Emiradetti AC, Roncatto L — Explosive Strength and Body Composition in Young Volleyball Players after the Menarche.1PUC-

Campinas, Campinas, Brazil. 2unicamp, Campinas, Brazil.3Unicamp, Campinas, Brazil. 2007

85- Horswill , G.A — Physiology of wrestling in Exercise and sports science , Edited by William , E ., etal William &Wilkins publishers , Philadelphian , 2000.

86- Jerman , R and Hanley ,R — Wrestling for Beginners , Chicago ,cantemporay Books lnc., 1982

87- Lamb D.R — Physiology of Exercise ,Macmillan publishing Co., Ine, new York , colleen Macmillan publishers London , 1984.

88- Martin , W.R. &Margherita A.J ., — Wrestling, physmed R.ehabil .N. Am., Vol., 10. N,1 ,, 1999.

89- Martell — Greco- Roman Wrestling , Human Kinetics Publisher , Champaign , 1993

90- Mcardle, W.D., Katch,V.L., — ExercisePhysology- Energy,nutrition, and Human performance,5th ed,. Lippincott Willams &witkins, new yourk U.S.A , 2001

91- Ohuchi N,et al — Heart Rate Recovery after Exercise and Cardiac Autonomic Nervous Activity in Children , pediatric Research,VOL .47.pp329 ,2000

92- Oppliger , Rer — Weight loss wrestlers American college of sport medicine Vol 28, No 2 2008

93- Pauletto , B — Strength Training , for coaches , leisure press , Champaign ,111inois,1991 .

94- Roemich – J-N , Frappior — Physiological determinants of wrestling success in high school astatines ,1993.

95- Serra, R. A — Physiological and path Physiological aspect

Of Exercise testing , 1990

96- Sharlcay ,B, . J — Fitness and Health , 4th ed ., Human kinetics ,U.S.A ,1997

97- Song ,. T.M & Cipriano,. N — Effects of Seasonal Training on Physical and physiological Function on Elite Varsity Wrestlers Journal of sports Medicine and Physical Fitness, Torino , Italy , 1984.

98- Ssott.k,Edward,T — Exercises Physiology Theory and Application of Fitness and Performance, third ed, WCB-mc Geaw, Hill, new . your USA 1996.

99- Teaffe . D . Pierter . W — Physical and physiological characteristic of elite taekwondo athletes commonweal the intimation can ference Auk lind 1990.

100- Thibodeau , G.A ., Patton,K.T, — The Human Body inltealth & Disease 3rd Ed., Aharcourt Health scienes co ., U.S.A, 2002 .

101- Thomas W.Rowland — Develop meant Exercise physiology library ,F , congress cataloging in publication Data , 1996.

102- Vander A.J., Sherman , J. H . and Lucia no , D. S — Human 3rd ed ., me Graw-hill , Im U.S.A ., 198 0 .

103- Watson , A Ws — Physical Fitness and Athletic performance ,second edition Longman London and new York , 1995 .

104- Wener W.K. Hoeger Sharon A . Hoeger — Principles & Labs for Physiology Fitness , morton Publishing company , Englewood Colorado ,1997.

105- Wilmore , J.H., cost ill . D. L ,. — Physiology of sport and Exercise , Human kinetics ,U.S.A , 1994

106- Yamamoro,K., et al — Effects of Endurance training on resting and post Exercise Cardiac Autonomic control, med , sports Exerc ., sep. vol . 33(g), pp.496 ,2007

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 .

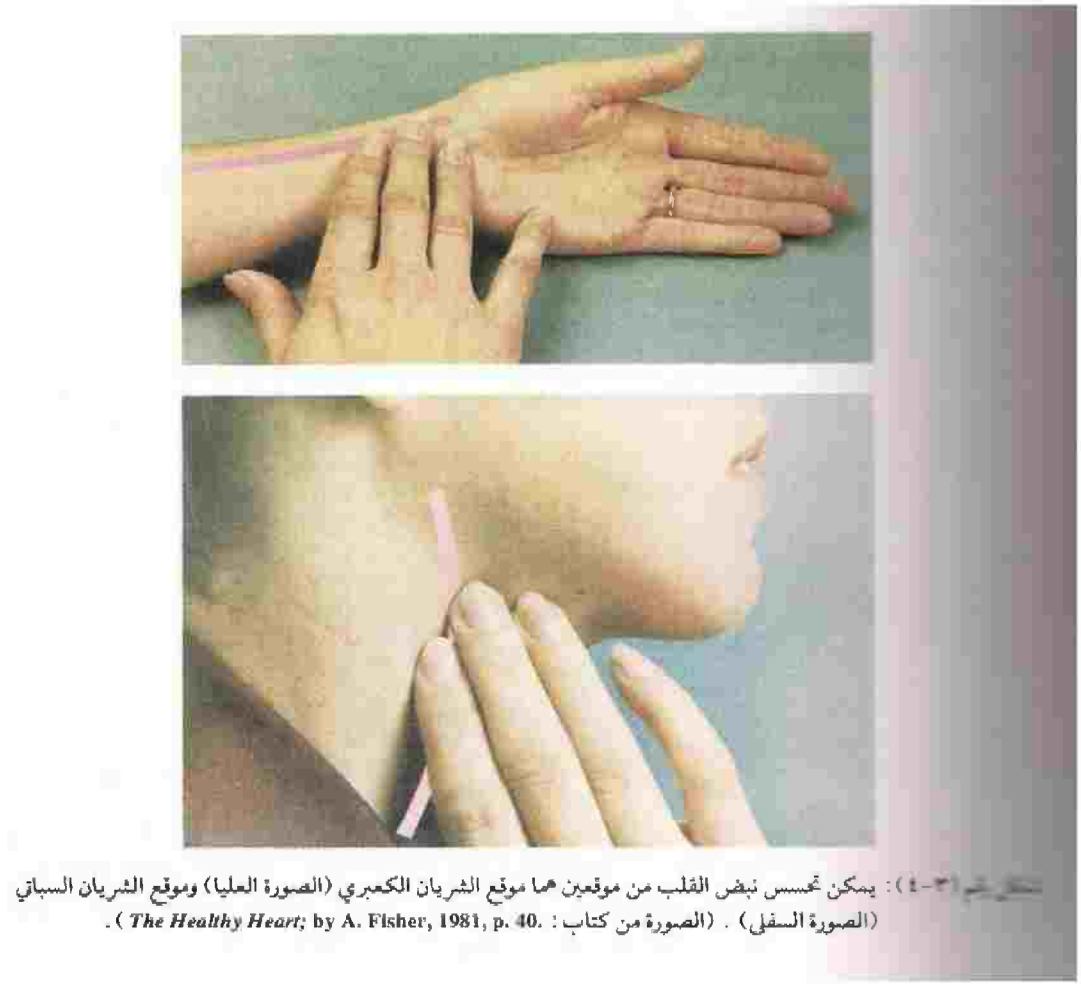
مرفق رقم (٣)

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

المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر رياضة المصارعة من أقدم الرياضات التي عرفها الإنسان منذ اعتمد الإنسان الأول على قوته وخداعة لكي يعيش ويتعايش . وبعد أن تعلم الجري والرمي كان لازما عليه إن يعرف بعض حركات المصارعة ذات الشكل البدائي كوسيلة دفاعيه يستخدمها ضد اعدائة . وتطورت هذه الرياضة تطورا كبيرا حيث أدرجت في اللالعاب الاولمبية وأصبحت من الرياضات ذات الأهمية الكبيرة في المجال الرياضي ، لذلك فهذه الرياضة تتطلب مهارتها الكثير من القدرات الفسيولوجية والبدنية الخاصة بالمنافسة.

إن تحديد القدرات الوظيفية والبدنية الخاصة للمصارعين يعد أساسا للنجاح في الصراع وضبط مستوى الأحمال التدريبية وتقنين عملية التدريب ، وهو الأمر الذي يمثل ضرورة حتمية في الكشف عن تلك القدرات الوظيفية والبدنية لدى مصارعي المستوى العالي وذلك باعتبارهم انجاز قومي .

وقد اتضح إلى إن المعلومات الفسيولوجية أسهمت في تطوير وتقنين حمل التدريب ، حيث يكون ملائم لقدرة الجسم على تحمله ، ودلت الدراسات العلمية إن تشكيل حمل التدريب دون دراسة تاثيراتة الفسيولوجية على الجسم يؤدي كثير من الأحيان إلى الإصابات التي تظهر خلال الموسم التدريبي.

يعتبر الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين هي احد المؤشرات الهامة التي تعطي صورة حقيقية للحالة الوظيفية للجهاز الدوري والتنفسي معبرا عن ذلك أقصى معدل لهذين الجهازين أي إن الإمكانية لقصوى لعمل كل من الدورة الدموية والتنفس ونظام الدم والذي يوفر نقل الأوكسجين للخلايا ويعبر ذلك المعدل دلالة هامة على مدى كفاءة الفرد البدنية ومستوى حالته

أن السعة الحيوية للرئتين ترتبط بكل من الطول وحجم الجسم وتقل درجتها مع تقدير العمر ومن خلال التدريب الرياضي تحدث تغيرات مورفولوجية وفسيولوجية في الجهاز التنفسي وتعتبر تلك التغيرات معيارا لتحسين مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين عند المجهود وتشمل هذه التغيرات نمو عضلات التنفس ويمكن الحكم عليها بقياس السعة الحيوية للرئتين والتهوية الرئوية.

إن تنميه القدرات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنميه المهارات الحركية ، وانه لم يستطيع اللاعب إتقان المهارات الحركية في حال افتقاره للقدرات البدنية الضرورية لهذا النوع

من النشاط المعين في النشاط الرياضي ، كما إن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي يحدد أهم القدرات البدنية الخاصة .

تعتبر المواصفات الانثروبومترية إحدى الأسس الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالمية فهي تعكس الحالة الوظيفية والحيوية للجسم وتحدد بشكل واضح درجة مايتميز الفرد به الفرد من الصفات الحركية وبالتالي إمكانية ممارسة نشاط رياضي معين ، كما إن لها علاقة كبيرة في أظهار مستويات جيدة من الصفات البدنية مثل (قوة ، سرعة ، تحمل) كذلك تكيف اللاعب للظروف المحيطة به فضلا

أهمية البحث والحاجة أليه

وقد تساهم نتائج البحث الحالي في التعرف على أهم القدرات الفسيولوجية والبدنية والمواصفات والمورفولوجية التي تميز لاعبي المصارعة ذوي المستوى العالي والتي يمكن أن تكون معيارا لانتقاء الناشئين بهدف إعداد البرامج التدريبية وفقا لقدراتهم الفسيولوجية والبدنية والمواصفات المورفولوجية المميزة لهم .

هدف البحث

٥- التعرف على أكثر القدرات الفسيولوجية المميزة للاعبي المصارعة ذوي المستوى العالي والمستوى المنخفض
٦- التعرف على أكثر القدرات البدنية المميزة للاعبي المصارعة ذوي المستوى العالي والمستوى المنخفض
٧- التعرف على المواصفات المورفولوجية المميزة للاعبي المصارعة ذوي المستوى العالي والمستوى المنخفض

فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائيا في القدرات الفسيولوجية المميزة للاعبي المصارعة ذوي المستوى العالي في العراق بالمقارنة بالمستوى المنخفض
- توجد فروق دالة إحصائيا في القدرات البدنية المميزة للاعبي المصارعة ذوي المستوى العالي في العراق بالمقارنة بالمستوى المنخفض
- توجد فروق دالة إحصائيا في المواصفات المورفولوجية المميزة للاعبي المصارعة ذوي المستوى العالي في العراق بالمقارنة بالمستوى المنخفض

- هل يمكن الحصول على دالة تميز لاعبي المصارعة في القدرات الفسيولوجية والبدنية والمواصفات المورفولوجية

إجراءات البحث

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وذلك لمناسبة طبيعة الدراسة

قياسات البحث

- اجري الباحث القياسات الفسيولوجية والبدنية والمواصفات المورفولوجية داخل صالات المصارعة و الأكاديمية الاولمبية العراقية

التجربة الاستطلاعية الثالثة :-

- قام الباحث بإجراء التجربة الأساسية بتاريخ ١١، ١٢، ١٣، ١٤/ ٢ / ٢٠١٤ وتم تطبيقها على عدد (٢) من لاعبي المصارعة (المستوى الاول) و(٢) لاعبي مصارعة من المستوى الثاني وأجريت

الدراسة الأساسية :

قام الباحث ببدء قياسات البحث بتاريخ ٢٠١٤/٢/١٤ واستمر تطبيقها حتى تاريخ ٢٠١٤/٣/١ وقد أجريت على النحو الأتي :

اليوم الأول : * ملئ الاستمارة الخاصة ببيانات المصارعين عينة البحث .

*قياس الأطوال والوزن والمحيطات .
*تطبيق القياسات الفسيولوجية أثناء الراحة

اليوم الثاني : تطبيق الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وما يرتبط به من القياسات الفسيولوجية إثناء أقصى جهد .

اليوم الثالث : قياس المرونة – القوة القصوى .

اليوم الرابع : قياس الرشاقة – التوازن – القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

اليوم الخامس : قياس القدرة العضلية – التحمل العضلي .

اليوم السادس: أجراء قياس حجم القلب .

الاستنتاجات

١- اهم القدرات الفسيولوجة التي تفوق فيها مصارعي المستوى العالي عن المستوى المنخفض :الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين وقت الراحة لتر/ق و الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين بعد المجهود لتر/ق و حجم القلب سم و تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد و تركيز حامض اللاكتيك فى الدم قبل الجهد و ضغط الدم الانقباضي قبل المجهود و ضغط الدم الانبساطي قبل المجهود و السعة الحيوية بعد الجهد)

٢- اهم القدرات التي تفوق فيها مصارعي المستوى العالي على المستوى المنخفض القدرات البدنية (ثني الذراعان من الانبطاح المائل (عدد/١٥ث) و اداء مهارة الكوبري في (عدد/٦٠ ث) و مسافة الوثب العمودي من الثبات (سم) و زمن اداء ثلاث مهارات كوبري (ث) و المسافة الافقية للكوبري و المسافة العمودية للكوبري و قوة عضلات المادة للرجلين) .

٣- وكانت القدرات المورفولوجية المميزة بين مصارعي المستوى العالي ومصارعي المستوى المنخفض في (طول الجذع و طول الرجل و محيط الصدر و محيط الفخذ و محيط العضد و محيط الرقبة و محيط الكتف) لصالح مصارعي المستوى العالي .

٤- كانت أهم القدرات التي ميزت مصارعي المستوى العالي عن مصارعي المستوى المنخفض فى القدرات الفسيولوجية والبدنية والمواصفات المورفولوجة هي (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وقت الراحة لتر/ق و قوة قبضة شمال و تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد و ثني الذراعان من الانبطاح المائل (عدد/١٥ث) و المسافة العمودية للكوبري و محيط الصدر و عدد مرات التنفس قبل الجهد و ضغط الدم الانبساطي بعد المجهود) حيث توصلت النتائج إلى إمكانية تلك المتغيرات على التمييز بين مجموعة لاعبي مصارعي المستوى العالي ومصارعي المستوى المنخفض في هذه القدرات

التوصيات :

في ضوء أهداف البحث واجراءاته التطبيقية تم التوصل الى التوصيات التالية:

٦- أهمية التأكيد من جانب المدربين على تنمية القدرات الفسيولوجية والبدنية ضمن برنامج التدريب للمصارعين الناشئين طبقا لما أظهرته نتائج المصارعين ذوي المستوى العالي.

٧- ضرورة الاهتمام بوضع القدرات الفسيولوجية في الاعتبار عند انتقاء الناشئين المصارعين .

٨- توظيف المعادلات التي تم التوصل إليها للتنبؤ بالمستوى البدني والوظيفي والمورفولوجى للمصارعين واختيار الخامة المناسبة لممارسة النشاط الرياضي، وكذلك المصارعين الأكثر قدرة على التمثيل في البطولات والمنافسات .

٩- عقد دورات تدريبية لمدربي المصارعه لتوعيتهم باهمية تطوير القدرات الفسيولوجية البدنية والمواصفات المورفولوجية واطلاعهم على نتائج الدراسة ومدى اهميه هذه المحددات فى تحقيق أعلى مستويات الانجاز والتفوق .

١٠- توظيف الاختبارات والقياسات قيد البحث والمعادلات التنبؤية التى تم التوصل إليها فى اغراض القياس والاختبار والتدريب للاعبي المصارعه وللتنبؤ بالمستوى المتوقع الوصول إليه .

المستخلص

القدرات الفسيولوجية البدنية والمواصفات المورفولوجة للاعبي المصارعة ذوي المستوى العالي بالعراق

الباحث : كرار عبد الله محسن / طالب بكلية التربية الرياضية – جامعة الاسكندرية

تهدف الدراسة للتعرف على القدرات الفسيولوجية والبدنية والمواصفات المورفولوجية التي تميز لاعبي المصارعة ذوي المستوى العالي عن لاعبي المستوى المنخفض بالعراق .

وقد اجريت الدراسة على لاعبي المصارعة من مستوى عالي ومستوى منخفض بواقع ٣٠ لاعب .

في حدود الهدف من الدراسة والإجراءات المتبعة ، وما اسفرت عن المعالجات الاحصائية للبيانات من نتائج تم التوصل إلى الاستنتاجات الاتية :

اهم المحددات التي ميزت لاعبي المصارعة ذوي المستوى العالي عن المستوى المنخفض بالقدرات الفسيولوجية والبدنية والمواصفات المورفولوجية .

كانت أهم القدرات التي ميزت مصارعي المستوى العالي عن مصارعي المستوى المنخفض فى جميع القدرات هي (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وقت اراحة لتر/ق و قوة قبضة شمال و تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد و ثني الذراعان من الانبطاح المائل (عدد/١٥ث) و المسافة العمودية للكوبري و محيط الصدر و عدد مرات التنفس قبل الجهد و ضغط الدم الانبساطي اثناء اقصى جهد).

University of Alexandria

Faculty of Physical Education for Girls

Department of Health Sciences

" Physiological and physical capacities and specifications morphological players wrestling with the high level in Iraq "

Letter of Introduction

Karrar Abd Uallah Mohsin Al Dahash

Within the requirements for obtaining a master's degree in physical education

Supervision

Prof. Dr.

Azza Abd El Ghany Abd Al Aziz

Professor of physiological Sports Department of Health Sciences
Faculty of Physical Education for girls
Alexandria University

Prof. Dr.

Salah Mohamed Asran Mahmoud

Department of Training combat and individual sport
Faculty of sport Education for men
Alexandria University

1435E-2014M

Research Summary

Physiological and physical capacities and specifications morphological players wrestling with the high level in Iraq

Master 2014

researcher Karrar Abdullah Mohsen Dahash - student at the Faculty of Physical Education, University of Alexandria Girls

Introduction and research problem

Wrestling is a sport of the oldest sports known to man since adopted the first man on the strength and deceptive to live and co-exist. After learning that running and chucking it was necessary to know some of the movements of wrestling with the primitive form as a means defensive uses against his enemies. This sport has evolved a great development where Allab included in the Olympic sports have become of great importance in the field of sports, so these sports require a lot of skill and physical abilities physiological own competition

The identification of functional capabilities and physical special Gladiators is the basis for success in the conflict and adjust the level of training loads and codify the training process, which is a necessity in the detection of these functional capabilities and physical wrestlers at a high level and that as national achievement

It was clear to the physiological information that contributed to the development and codification of training load, where it is appropriate for the body's ability to afford it, and scientific studies indicated that the formation of the training load without studying the physiological effects on the body often leads to injuries that appear during the training season

The maximum oxygen consumption is one of the important indicators that give a true picture of the situation functional device league and respiratory expressing the maximum rate of these two organs ie the possibility for maximum work of both circulation and respiration and blood system, which provides the transport of oxygen to the cells and expresses that rate an important indication of how efficient individual's physical condition and the level of

That the vital capacity of the lungs associated with each of the length and size of the body and less degree with an estimate of age, and

through sports training changes occur morphological and physiological respiratory These changes are considered a benchmark for improving the level of maximum oxygen consumption when the effort These changes include the growth of the breathing muscles and can be judged by measuring the capacitance vitality of the lungs and pulmonary ventilation

The development of physical abilities own closely linked to the development process of motor skills, and he did a player can master the motor skills in the event of lack of physical capacities necessary for this type of activity specified in the sports activity, and the distinctive character of the psychomotor skills essential to the type of sports activity determines the most important physical abilities own

Considered specifications Anthropometric one important bases to reach the levels of global sporting They reflect the functional status and vitality of the body and clearly specify the degree Maeetmaz individual by individual qualities kinetic and thus the possibility of exercising Activity athlete particular, as it has a great relationship in showing good levels of physical attributes (such as strength , speed, bearing) as well as adapt to the player as well as the circumstances surrounding it

The importance of research and the need for it

May contribute to the results of current research to identify the most important physiological and physical capacities and specifications that characterize the morphological players wrestling with the high level and that can be a criterion for the selection of rookies in order to prepare training programs according to their physiological and physical specifications and their distinctive morphological

Aim of the research

1-identify the most distinctive physiological capacity of the players wrestling with the high level and the lowest level

2-identify the most distinctive physical abilities of players wrestling with the high level and the lowest level

3-to identify the morphological characteristic specifications for players wrestling with the high level and the lowest level

Research hypotheses

-There are significant differences in the physiological capacity special players wrestling with high level compared to the level in Iraq at least

-There are significant differences in physical abilities characteristic o the players wrestling with high level compared to the level in Iraq at least

-There are significant differences in the specifications morphological characteristic of players wrestling with high level compared to the level in Iraq at least

-Can I get a function to distinguish players wrestling in the physiological and physical capacities and specifications morphological

Search Procedures

Research Methodology: The researcher used the descriptive survey on the occasion of the nature of the study

Find measurements

Researcher conducted physiological measurements, physical and - morphological specifications within the halls of wrestling and the Iraqi Olympic Academy

The third exploratory experiment

The researcher conducting basic experience on 11, 12, 13, 14.2.2014 were applied to the number (2) of the players wrestling (first level) and (2) players from the second level wrestling and conducted

Basic study

The researcher has to begin measurements of search on 14.02.2014 and continued to be applied until the date of 03.01.2014 was conducted as follows

First day: * fill in the application form for data wrestlers research sample

Measure lengths and weight and oceans *

Apply physiological measurements at rest *

Second day: the application of maximum oxygen consumption and its associated physiological measurements dissuade maximum effort

Third day: measuring flexibility - maximum power

Fourth day: Measuring agility - balance - the distinctive strengths of the two men quickly

Fifth day: measuring the ability of muscle - muscular endurance

Sixth day: to measure the size of the heart

Conclusions

1-most important capabilities Alvesjulogh that surpass the wrestlers high level for the low level: the maximum consumption of oxygen at rest l / s and the maximum consumption of oxygen after the effort l / s and the size of the heart cm and the concentration of lactic acid in the blood after the effort and concentration of lactic acid in the blood before the effort and systolic blood pressure by the effort and diastolic blood (pressure before and effort vital capacity after voltage

1-the most important capabilities that surpass the high level wrestlers on the low level of physical abilities (bend the arms of the prone oblique (number / s 15) and the performance of skill in the bridge (number / 60 w) and plyometric stability (cm) and three-time performance skills bridge (w) and the horizontal distance of the bridge and the vertical distance of the bridge and the power of the muscles of the two men (article

3-The capacity morphological characteristic between wrestlers high level and low level wrestlers in (the length of the torso and leg length and chest circumference and thigh circumference and upper arm circumference and neck circumference and perimeter shoulder) for the benefit of the high level wrestlers

4-was the most important capabilities that characterized the wrestlers high level for wrestlers low level in the capacity of physiological and physical specifications Almorvolojh is (maximum oxygen consumption at rest l / s and grip strength north and the concentration of lactic acid in the blood after the effort and bend the arms of the prone oblique (number / 15 W) and the vertical distance of the bridge and chest circumference and the number of times before breathing effort and diastolic blood pressure after the effort), where the results reached to the possibility of these variables to distinguish between a group of high level players, wrestlers and wrestlers low level in this capacity

:recommendations ٥

In light of the objective of research and hypotheses and research sample and methodology used tools and tests used by the researcher and the conclusions that have been reached researcher recommended the

following

1- emphasized the importance of the part of the coaches on capacity development within the physiological and physical training program for junior wrestlers, according to the results shown by people with high level wrestlers

2-need to develop the capacity of physiological interest in mind when selecting the junior wrestlers

3-employ equations that have been reached to predict the level of physical, functional and morphological gladiators and choose the appropriate raw material for the exercise of physical activity, as well as most wrestlers ability to representation in tournaments and .competitions

4-training sessions for coaches wrestling to make them aware of the importance of the development of physical and physiological capacity specifications morphological and inform them of the results of the study and the importance of these determinants in achieving the highest levels of achievement and excellence

5-hire tests and measurements under research and predictive equations that have been reached for the purposes of measurement, testing and .training for players wrestling and to predict the expected level of access

Abstract

Physical and physiological capacity specifications Almorvolojh players wrestling with the high level in Iraq

Researcher: *Karrar Abd Uallah Mohsin Al Dahash* / student at the Faculty of Physical Education - Alexandria University

The study aims to identify the physiological and physical capacities and specifications that characterize the morphological players wrestling with high level players from a low level in Iraq

The study was conducted on players wrestling from a high level and low level by 30 player

Within the objective of the study and the procedures followed, and resulted in processors statistical data of the results was reached the following conclusions

The most important determinants that characterized the players wrestling with the high level for the low level of physical and physiological capabilities and specifications morphological

The most important capabilities that characterized the wrestlers high level for wrestlers low level in all capacities are (maximum oxygen consumption time to rest l / s and grip strength north and the concentration of lactic acid in the blood after the effort and bend the arms of the prone oblique (number / 15 w) and the vertical distance of the bridge and chest circumference and the number of times before breathing effort and diastolic blood pressure during maximum effort .

" Physiological and physical capacities and specifications morphological players wrestling with the high level in Iraq "

Letter of Introduction

Karrar Abd Uallah Mohsin Al Dahash

Within the requirements for obtaining a master's degree in physical education

Supervision

Prof. Dr.

Azza Abd El Ghany Abd Al Aziz

Professor of physiological Sports Department of Health Sciences
Faculty of Physical Education for girls
Alexandria University

Prof. Dr.

Salah Mohamed Asran Mahmoud

Department of Training combat and individual sport
Faculty of sport Education for men
Alexandria University

1435E-2014