مرفـــق (١)

أسمـــاء الســـادة الخـــبراء

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء

م	الإســـــم	الوظيفة
١	أ.د/ سليمان على إبراهيم	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة حلوان.
٢	أ.د/ محمد رضا حافظ الروبي	أستاذ بكلية التربية الرياضيـــة للبنيـــن – جامعـــة الإسكندرية.
٣	أ.د/ مسعد على محمود	أستاذ بكلية التربية الرياضيـــة للبنيـــن – جامعـــة المنصورة وعميد الكلية.
٤	م.د/ أشرف حافظ محمود	مدرس مساعد بكلية التربية الرياضيـــة للبنيـــن – جامعة حلوان.
٥	م.د/ فرج عبد الرازق	مدرس مساعد بكلية التربية الرياضيـــة للبنيـــن – جامعة حلوان.
٦	م.د/ محمد إبراهيم الباقيري	مدرس مساعد بكلية التربية الرياضيـــة للبنيـــن – جامعة المنوفية.
٧	م.د/ محمد نبوي الأشرم	مدرس مساعد بكلية التربية الرياضيـــة للبنيـــن – جامعة المنوفية والمدرب الأسبق للمنتخب القومي.

تم ترتيب الأسماء وفقاً لأقدمية الدرجة العلمية

مرفـــق (٢)

إستمارة تفريغ بيانات الإختبارات البدنية والقياسات الأنثروبومترية

مرفق (٢)

إستمارة تفريغ بيانات الإختبارات البدنية والقياسات الأنثروبومترية

١ـ بيانات عامة

الإسم ..... تاريخ الميلاد..... رقم مسلسل.....

٢ـ القياسات الجسمية

القياس	الوزن /كجم	الطول/سم	طول الجزء العلوي/سم	طول العضد /سم	طول الساعد/سم	طول الجزء السفلي/سم	طول الفخذ/سم	طول الساق/سم
الدرجة								

٣ـ قياسات سمك الدهن

القياس	سمك الدهن حول العضلة ذات الرأسين العضدية	سمك الدهن حول العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	سمك الدهن فوق الحرقفة	سمك الدهن حول عضلة الفخذ الأمامية
الدرجة				

٣ـ القياسات البدنية

م	الصفة البدنية	إسم الإختبار	تعليمات الإختبار		محاولة أولي	محاولة ثانية	محاولة ثالثة	أفضل محاولة
١	القوة العضلية	قوة القبضة	درجة	يمني				
				يسري				
		قوة عضلات الظهر	درجة					
		قوة عضلات الرجلين	درجة					
٢	السرعة	عدو ٣٠ متر من بداية متحركة	زمن					
٣	القوة المميزة بالسرعة	دفع كرة طبية باليدين	مسافة					
		دفع كرة طبية باليدين من الوقوف ثني الركبتين	مسافة					
		الوثب العريض من الثبات	مسافة					
	التحمل العضلي	الإنبطاح المائل من الوقوف ٣٠ ث	أكبر عدد					
		الجلوس من الرقود ٣٠ث	أكبر عدد					
٤	الرشاقة	الدوران حول الزميل فى وضع جثو أفقي بالإستناد بالظهر ١٥ ث	أكبر عدد					
		الخطو الجانبي ١٥ ث	أكبر عدد					
٥	المرونة	الكوبري	درجة	رأسية				
				أفقية				
		القبة	مسافة					
		مد الجذع	مسافة					
		مرونة المنكبين	مسافة					
٦	الجرأة وسرعة إتخاذ القرار	دحرجة أمامية من فوق صندوق مرتفع	درجة					

مرفـــق (٣)

أسماء الأيدي المساعدة

مرفق (٣)

أسماء الأيدي المساعدة

م	الإســـــم	الوظيفة
١	أحمد محمد محمد زينه	مدرس مساعد كلية التربية الرياضية ببنها
٢	تامر حسين محمد الشتيحي	مدرس مساعد كلية التربية الرياضية ببنها
٣	محمود مسعد محمود شهود	موظف بإدارة الشباب والرياضة بمحافظة الغربية

تم ترتيب الأسماء وفقاً للترتيب الأبجدي

مرفق (٤)

الإختبارات البدنية و النفسية

مرفق (٤)

إختبـــار قـــوة القبـــضة

Grip strength

الغرض من الإختبار :- قياس قوة القبضة.

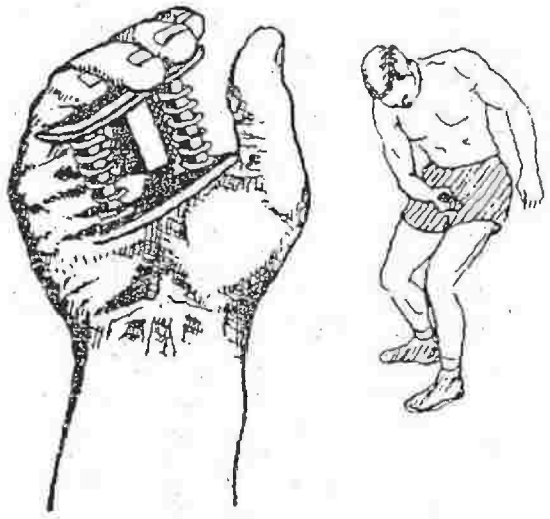
الأدوات :- يستخدم جهاز المانوميتر Manuometer

مواصفات الأداء :- تلخص طريقة الأداء فى أن يمسك المختبر بالجهاز فى قبضـــة اليد ، ثم يقوم بالضغط بقوة على الجهاز ، ويجب ملاحظة عدم لمس الذراع الحامل للجهاز لأي جسم خارجي أو جسم المختبر نفسه ، كما يجب تجنب حركات نطر ومرجحة الـــذراع عنـــد الأداء.

تعليمات الإختبار:- يعطي لكل مختبر ثلاثة محاولات.

التسجيل:- يتم تسجيل أفضل محاولة للمختبر من المحاولات الثلاثة .

(٦٢ : ٢٧٤)



نقلاً عن محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م) (٦٢)

شكل (١)

اختبار قوة القبضة

تابع مرفق (٤)

إختبـــار قـــوة عضلات الظهر

Back Lift

الغرض من الإختبار :- قياس قوة عضلات الظهر.

الأدوات :- جهاز ديناموميتر Dynamometer.

مواصفات الأداء :- يقف الشخص منتصباً على قاعدة الجهاز وقدماه فـــي المكـــان المناسب (وسط القاعدة) واليدان أمام الفخذين وأصابع اليديـــن متجهة لأسفل.

تعليمات الإختبار:-

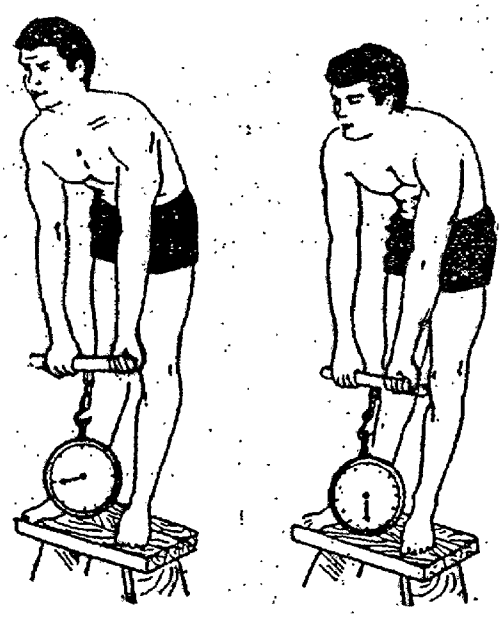
-تعد سلسلة الجهاز بحيث تصبح تحت أطراف أصـــابع اليـد مباشرة ، ثم يقبض المختبر على عمود الشد بإحكام ، بحيـــث تكون راحة اليدين موجهة للأمام والأخري موجهة للجسم .

-عندما يكون المختبر مستعداً للشد يثني جذعه قليلاً للأمام مـن منطقة الحوض ، ويجب ملاحظة عدم ثني الركبتيـــن وكذلـك إستقامة الذراعين دون أي إنثناء فى المرفقين .

-عند نهاية الإختبار يجب أن يكون الظهر مستقيماً تقريباً.

التسجيل:- يعطي للمختبر ثلاث محاولات يتم إحتساب أفضلهم.

(٦٢ : ٢٧٥ ، ٢٧٦)



نقلاً عن محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م)(٦٢ : ٢٧٥ ، ٢٧٦

شكل (٢)

اختبار قوة عضلات الظهر

تابع مرفق (٤)

إختبـــار قـــوة عضلات الرجلين

Leg Lift

الغرض من الإختبار :- قياس قوة عضلات الرجلين.

الأدوات :- جهاز الديناموميتر Dynamometer .

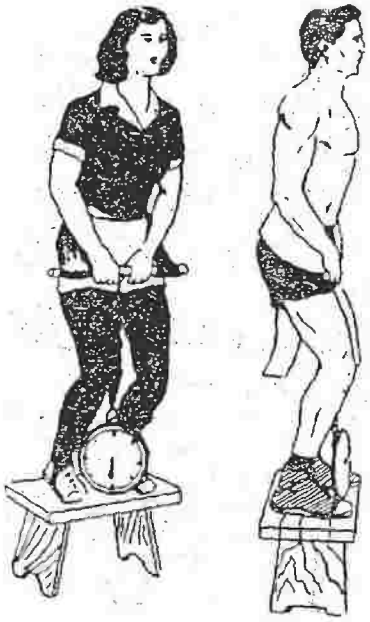
مواصفات الأداء :- -يقبض المختبر على عمود الشد بكلتا يديه على أن تكون راحة اليدين لأسفل وفى وضع أمام نقطة إلتقاء عظم الفخذ والحوض، ويراعي هذا الوضع وخاصة أثناء الشد .

-يقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثني الركبتين ويحدث أكبر شد ممكن بفرد الركبتين ، ويجب ملاحظة مناسبة طول السلسلة لطول المختبر .

-قبل عملية الشد يجب ملاحظة أن الذراعين والظهر والـــرأس منتصبتان والصدر لأعلي .

التسجيل:- يعطي لكل مختبر محاولتان أو ثلاثة يسجل له أفضلهم .

(٦٢ : ٢٧٦)



نقلاً عن محمد صبحى حسانين (١٩٩٥م) (٦٢ : ٢٧٦)

شكل (٣)

اختبار قوة عضلات الرجلين

(٤/٢١٢)

٤

تابع مرفق (٤)

عدو ٣٠ متر من بداية متحركة

الغرض من الإختبار :- قياس السرعة.

الأدوات :- ساعة إيقاف ، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني عشرة أمتار ، وبين الخط الثاني والثالث ثلاثون متراً.

مواصفات الأداء :- يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلي أن يتخطي الخط الثالث يحسب زمن المختبر إبتداءاً من الخط الثاني حتي وصوله لخط الثالث.(٣٠ متراً)

التسجيل:- يسجل للمختبر الزمن الذي إستغرقه فى قطع مسافة (٣٠ متر) من الخط الثاني حتي الخط الثالث.

(٦٢ : ٢٨١)

تابع مرفق (٤)

إختبـــار دفع الكرة الطبية ٣ كجم باليدين
Two Hand Medicine Ball RMT (test)

الغرض من الإختبار :- قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتف .

مستوي السن :- من ١٠ سنوات حتي مرحلة السن الجامعي ، للبنين والبنات.

الأدوات :-
- منطقة فضاء مستوية .
- حبل صغير .
- كرات طبية وزنها ٣ كجم .
- كرسي .
- عدد مناسب من الرايات والأعلام
- شريط قياس.

وصف الأداء :-
- يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً الكرة الطبيـــة بـــاليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوي الزمن، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي .
- يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريقة محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة .
- تتم حركة دفع الكرة بإستخدام اليدين فقط .

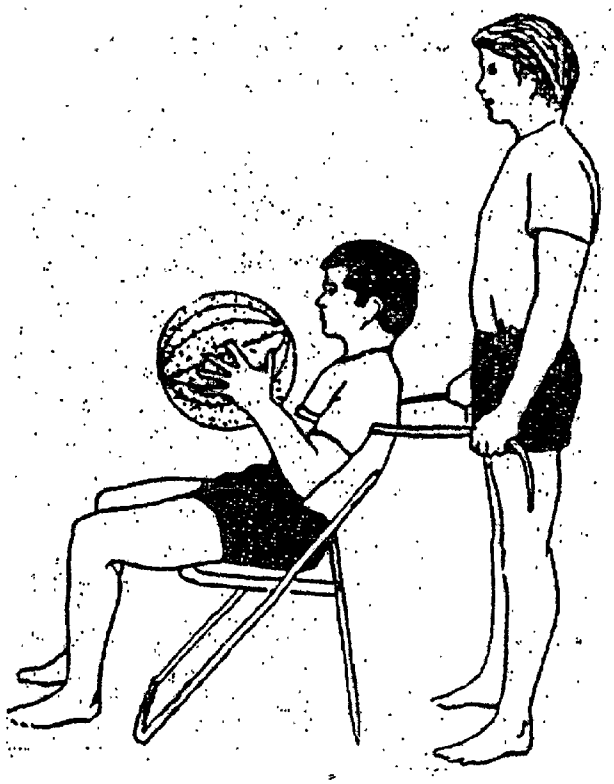
تعليمات الإختبار:-
- يعطي للمختبر ثلاث محاولات .
- يعطي للمختبر محاولة مستقلة فى بداية الإختبـــار كتدريـــب على الأداء.
-عندما يهتز المختبر أو يتحرك على الكرسي أثناء أداء إحـــدي المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطي محاولة أخري بدلاً منها.

إدارة الإختبار :-
مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .
محكم : يقوم بتثبيت الحبل وملاحظة الأداء والقياس .
مراقب :يقوم بتعيين مكان سقوط الكرة والقياس .

حساب الدرجات :- - درجة كل محاولة هي المسافة بين الحافة الأماميـــة للكـــرة وبين أقرب نقطة تصنعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي .

- درجة المختبر هي : درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاثة .

(٢٠ : ١٥٠،١٥١)



نقلاً عن خلف محمد الدسوقي (١٩٩٦م) (٢٠ : ١٥٠،١٥١)

شكل (٤)

اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين

تابع مرفق (٤)

إختبـــار دفع كرة طبية من الوقوف ثني الركبتين. (مقترح)

الغرض من الإختبار :- قياس القوة المميزة لعضلات الجسم .

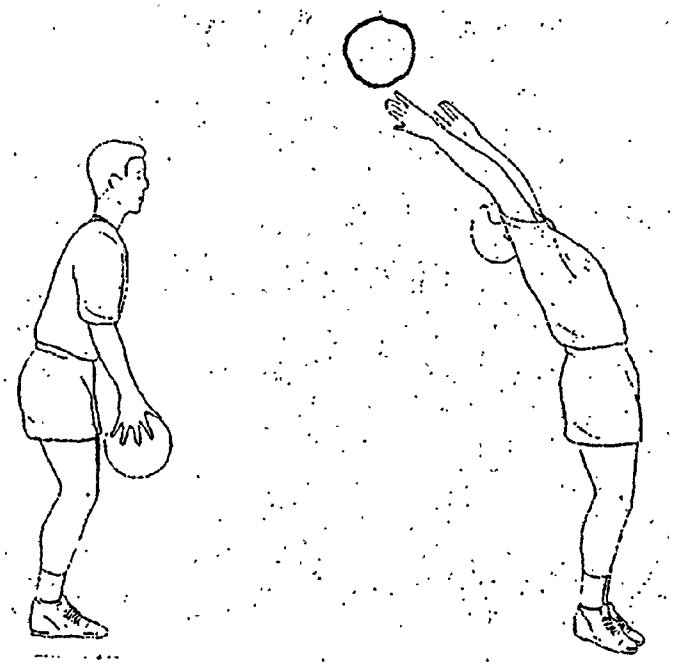
الأدوات :-
- منطقة فضاء مستوية.
- كرات طبية وزنها ٣ كجم.
- عدد مناسب من الرايات والأعلام.
- شريط قياس .

وصف الأداء :-
- يقف المختبر ممسكاً الكرة الطبية باليدين بحيث تكون أمـــام الصدر وتحت مستوي الذقن ، كما يجب أن يقوم بعمل إنثنـــاء فى الركبتين قليلاً والجدع والرأس على إستقامة واحدة .
- يقوم المختبر عند سماع الإشارة بمد الركبتيـــن والتقـــوس بالظهر للخلف وترك الكرة ويحاول دفعها لأعلي وللخلـــف لأبعد مسافة ممكنة .

تعليمات الإختبار:-
- يجب ألا يقوم المختبر بمرجحة اليدين وهي ممسكة بـــالكرة وإنما يتم دفع الكرة من مستوي أسفل مستوي الذقن .
- يجب أن تظل قدمي المختبر ملامسة لـــلأرض حتـــي بعـــد الإنتهاء مندفع الكرة وإذا حدث ذلك لا تحتسب النتيجة ويعطـــي محاولة أخري .
- يعطي للمختبر محاولة مستقلة فى بداية الإختبـــار كتدريـــب على الأداء .
- يعطي للمختبر ثلاث محاولات .

إدارة الإختبار:-
- مسجل : يقوم بالنداء على المختبر وتسجيل النتائج .
- محكم: يقوم بملاحظة الأداء والقياس .
- مراقب : يقوم بتعيين مكان سقوط الكرة .

التسجيل:- يتم فى كل مرة حساب المسافة من خط البداية لي مكان سـقوك الكرة وتكون درجة المختبر هي أحسن محاولة من المحـاولات الثلاثة .



شكل (٥)

اختبار دفع كرة طبية من الوقوف ثنى الركبتين

تابع مرفق (٤)

إختبـــار الوثب العريض من الثبات
Standing Broad Jump

الغرض من الإختبار :- قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين

الأدوات :- أرض مستوية لا تعرض الفرد للإنزلاق ، شريط قياس ، يرسم على ارض خط بداية .

مواصفات الأداء :- يقف المختبر خلف خط البدايـــة والقدمـــان متباعدتـــان قليـــلاً والذراعان عالياً ، تمرجح الذراعان أماماً وأسفل خلفاً مع ثنـــي الركبتين نصفاً وميل الجذع للأمام حتي يصل إلي مـــا يشـــبه وضع البدء فى السباحة ، من هذا الوضع تمرجـــح الذراعـــان أماماً بقوة مع مد الرجلين على إمتداد الجـــذع ودفـــع الأرض بالقدمين بقوة فى محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة .

توجيهات :- -تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتي أخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البدايـــة ، أو عنـــد نقطـــة ملامسة الكعبين للأرض .

-فى حالة ما إذا إختل المختبر ولمس الأرض بجزء أخر مـــن جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها .

-يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتي لحظة الإرتقاء

-للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .

(٦٢ : ٤٠٠)

تابع مرفق (٤)
إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف

الغرض من الإختبار :- قياس الجلد العضلي العام للجسم .

مواصفات الأداء :- فى هذا الإختبار يمر المختبر بالأوضاع التالية :

- الوقوف .
- ثني الركبتين كاملاً مع وضع كف اليدين على الأرض (سلاميات الأصابع للأمام والكفان بإتساع الصدر)
- قذف الرجلين خلفاً للوصول إلي وضع الإنبطاح المائل .
- قذف الرجلين أماماً للوصول للوضع (٢)

يكرر الأداء إلي أكبر عدد ممكن من المرات فى الدقيقة .

التسجيل :- يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .

تعليمات الإختبار:- - يجب ضمان وصول المختبر إلي نهاية كل وضع من الأوضاع المذكورة فى المواصفات بحيث يراعي الآتي :

- فى وضع الوقوف تكون الركبتين مفرودتين تماماً والجسم مستقيم وعمودي على الأرض .
- فى وضع القرفصاء تكون الركبتين منحنيتين تماماً والكفان على الأرض بإتساع الصدر .
- في وضع الإنبطاح المائل يكون الجسم مفروداً تماماً .
- يجب عدم التوقف خلال أداء الإختبار .
- إذا أنهي المختبر الإختبار دون أن يصل إلي وضع الوقوف تلغي المحاولة التي بدأها المختبر ولم تستكمل .
- الأداء إلي اقصي عدد ممكن من المرات .

(٢٠ : ١٣٣ ، ١٣٤)

تابع مرفق (٤)

إختبار الجلوس من الرقود قرفصاء (٣٠ ث)

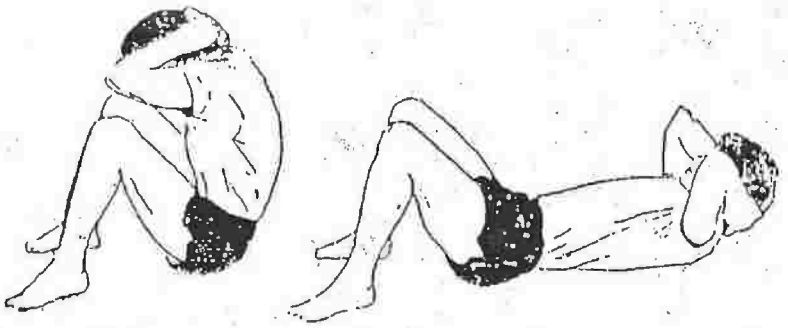
الغرض من الإختبار :- قياس جلد عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ .

مواصفات الأداء :- من وضع رقود القرفصاء والكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل للمس الركبتين ويكرر الداء أكبر عدد ممكن من المرات على أن يقوم زميل بتثبيت قدمي المختبر على الأرض .

التسجيل :- يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .

تعليمات الإختبار:-
- يجب ني الركبتين أثناء الأداء .
- يجب عدم الوقوف خلال أداء الإختبار .

(٢٠ : ١٣٤، ١٣٥)



(ب) (أ)

نقلاً عن خلف محمد الدسوقي (١٩٩٦م) (٢٠ : ١٣٤، ١٣٥)

شكل (٦)

اختبار الجلوس من الرقود قرفصاء

تابع مرفق (٤)

إختبـــار الدوران حول زميل فى وضع جثو أفقي (١٥ ث)

(مقترح)

الغرض من الإختبار :- قياس الرشاقة الخاصة بالمصارعين .

الأدوات :- ساعة إيقاف ، بساط مصارعة ، شريط لاصـــق يثبـــت علـــى البساط

مواصفات الأداء :- يقوم المفحوص بالإستناد على ظهر زميل فى وضـــــع الجثـــو الأفقي بالصدر ويحاول الدوران حوله فى دائرة لأكبر عدد من المرات واليدين متشابكتين خلف الظهر

تعليمات الإختبار:- - يجب أن تظل اليدين متشابكتين خلف الظـــهر طـــول فـــترة الأداء

- يجب أن يظل صدر المفحوص ملامساً لظهر زميله طـــــول فترة الأداء .

- يجب أن يكون المفحوص واللاعب الجالس فى وضع جثـــو فى نفس الطول تقريباً .

التسجيل:- يتم حب عدد مرات مرور المفحوص على الشـــريط اللاصـــق المثبت على البساط.

شكل (٧)

اختبار الدوران حول زميل فى وضع جثو أفقى

تابع مرفق (٤)
إختبـــار الخطو الجانبي

الغرض من الإختبار :- قياس سرعة أداء الحركة الجانبية وتغييرها للإتجاه العكسي .

الأدوات اللازمة :- شريط لاصق ، ساعة إيقاف .

تعليمات الإختبار:- من وضع الوقوف فتحاً على خط المنتصف .

- مع إشارة البدء خطوات جانبية جهة اليمين حتـــى تلامـــس القدم الحافة الخارجية للخط .
- أداء خطوات جانبية جهة اليسار حتى تلامس القدم اليســوى أو تعبر الحافة الخارجية للخط الأيسر .
- تكرار هذه الحركات بأسرع ما يمكن لمدة (١٥ث)

التسجيل:- -يجب وضع علامة بين خط المنتصف وكلا من خط الجـــانب لتسهيل تقسيم الدرجات والمسافات المقطوعة من خط المنتصف إلي خط الجانب تحتسب بدرجة على سبيل المثـــال المتحـــرك لليمين وعند عبور العلامة (١) درجـــة ، العلامـــة الخارجيـــة الدرجة الثانية ثم العودة إلي العلامة الأخري الدرجة الثالثـــة ، وعند عبور خط المنتصف الدرجة الرابعة ثم عبـــور العلامـــة اليسرى الدرجة الخامسة ،وعند عبور العلامة الخارجية الدرجة السادسة وهكذا حتي سماع إشارة (قف) فى نهاية (١٥ث)

الجزاءات :- - تخصم درجة عندما تتقاطع الرجلين فى الخطوات الجانبية

- فى كل فشل فى تحديد كل قدم السليمة أو عبور العلامـــات الخارجية تخصم درجة .

(٢٠ : ١٥١ ، ١٥٢)

تابع مرفق (٤)
إختبـــار الكوبري

غرض الإختبار :- قياس مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد وإطالة الظهر.

مستوي السن والجنس:- من سن ٦ سنوات فأكثر للبنين والبنات .

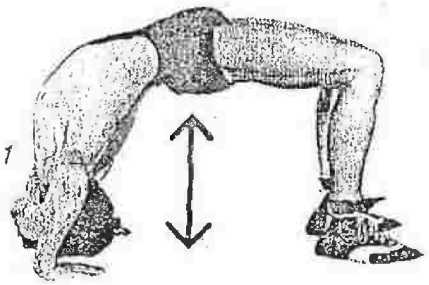
الأدوات المستخدمة :- مسطرة مدرجة .

وصف الأداء :- يتخذ المختبر وضع الكوبري من الأسفل ويقوم بالتحرك باليدين والرجلين لكي يقتربا لأقل مسافة ممكنة .

إدارة الإختبار:- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .
مساعد : يقوم بقياس المسافة ما بين أطراف الأصابع وعقـــب القدمين .

حساب الدرجات :- تقاس المسافة ما بين أطراف الأصابع وعقب القدمين ويســجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل منها فترة دقيقــة للراحة .

(٥٨ : ٢٩٧ ، ٢٩٨)



شكل (٨)
اختبار الكوبرى

تابع مرفق (٤)
إختبـــار مد الجذع

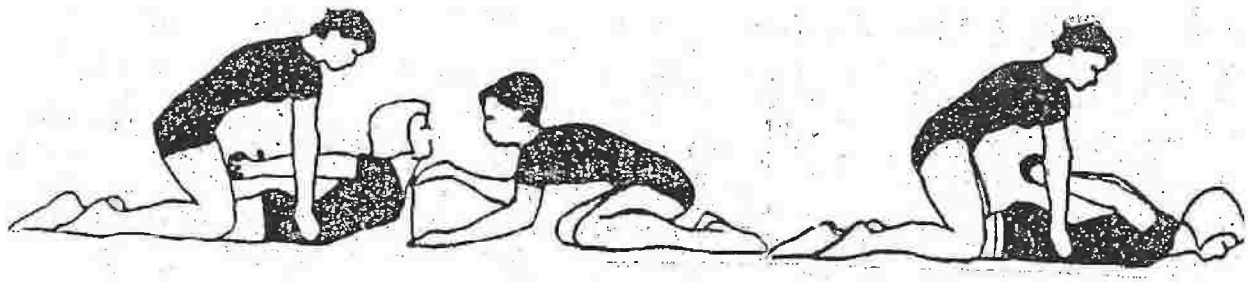
الغرض من الإختبار :- يقيس هذا الإختبار قدرة الفرد على إطالة ومد الجـــذع برفعـــه لأعلي .

الأدوات اللازمة :- شريط مدرج .

الإجراءات :- يتخذ المختبر وضع الإنبطاح على طاولة أو على الأرض مـــع تشبيك الذراعين خلف الظهر وقريباً من المقعدة ويحتاج هـــذا لشخص مساعد للقيام بعملية تثبيت رجلي المختـــبر بـــالجلوس بحيث تكون رجلي المختبر بين رجلي المساعد ويقوم بتثبيـــت فخذي المختبر ورفع المختبر صدره لأعلي بقدر المستطاع.

التسجيل:- يقوم المشرف بحساب وقياس المسافة لأقرب ربع بوصة وذلـك بين الأرض ونهاية القفص الصدري ولكي تكون النتيجة أكـــثر دقة تستخدم المعادلة التالية $\frac{\text{القياس الناتج} \times ١٠٠}{\text{طول الجذع}}$

(٥٨ : ٢٩٤)



نقلاً عن محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠١م) (٥٨ : ٢٩٤)

شكل (٩)
اختبار مد الجذع

تابع مرفق (٤)

إختبـــار مرونة المنكبين
Shoulder - Lift

الغرض من الإختبار :- قياس مرونة المنكبين

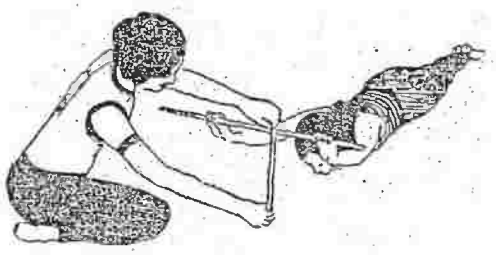
الأدوات :- قائم مدرج بالسنتيمتر ، يثبت عمودياً على الأرض بحيث يكون صفر التدريج موازياً للأرض ، ملحق بالقائم عارضة صغـيرة موازية للأرض وقابلة للحركة على الحامل لأعلي ولأســفل ، مسطرة .

مواصفات الأداء :- من وضع الرقود الذراعان عالياً واليدان ممســكتان بمسـطرة بحيث تكون موازية للأرض ، يقوم المختبر برفــع الذراعيــن خلفاً إلي أقصي مسافة ممكنة دون حدوث إنثناء فى المرفقيــن ويقوم المحكم الجالس أمام المختبر بتحريك الســطح الســفلي للمسطرة التي يمسكها المختبر .

توجيهات :-
- يجب على المختبر عدم ثني المرفقين .
- يجب على المختبر أن يثبت عند أخر مسافة يصل إليها لمدة ثانيتين .
- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.

التسجيل:- مرونة المختبر هي المســافة مــن الأرض حتــي العارضــة الملامسة للسطح السفلي للمسطرة التي يمسك بــها ، تحســب المسافة بالسنتيمتر .

(٥٨ : ٢٩٥ ، ٢٩٦)



نقلاً عن محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠١م) (٥٨ : ٢٩٥ ، ٢٩٦

شكل (١٠)

اختبار مرونة المنكبين

مرفـــق (٥)

إختبارات القياسات الأنثروبومترية قيد البحث

(٥/٢٢٦)

١

مرفق (٥)

طول الجزء العلوي

قام الباحث بحساب طول الطرف العلوي وذلك عن طريق طرح طـــول الجـزء السفلي من الطول الكلي للجسم .

وبذلك تسني للباحث معرفة طول الطرف العلوي من الجسم لكل مختبر .

تابع مـــرفـــق (٥)

طول العضد (من الكتف إلي المرفق)

Shoulder – Aieow Length

الأدوات والأجهزة اللازمة :

البرجل المنزلق الكبير (الأنثروبومترية) وهو جهاز يمكن نقله من مكـــان لأخـــر ونظراً لكونه يتكون من ذراع ثابتة وأخري متحركة لذا يستفاد منه فى قياس المسافة بيـــن الأخروم والنتوء المرفقي بالسنتيمتر وكورها وبأقل تأثير ممكن للأنسجة الدهنية والعضلية ومن الملاحظ أنه يمكن إستخدام بعض الأساليب البديلة لقياس طول العضـــد مـــن هـــذه الأدوات على سبيل المثال – شريط القياس ، إلا أننا نوصي بإستخدام الأنثروبومترية لأنه يعطي قراءات دقيقة يعتد بها .

الوضع الرئيسي للمفحوص :

يقف المفحوص معتدل القامة على سطح مستو بحيث يكون وزن جسمه موزعـــاً بالتساوي على القدمين ، يقوم المفحوص بسحب الكتفين إلي الخلف بدون تصلب أو شـــد فيها أو فى الذراعين ، ثم يقوم بثني الذراعين بحيث يكون العضدان ملاصقين للجـــانبين موازيين للأرض .

طريقة القياس :

- يقوم المفحوص بالوقوف على الجانب الأيمن أو الأيسر للمفحوص وإلي الخلف قليـــلاً وبحيث يكون موازياً له .
- يقوم المحكم بتثبيت الذراع الثابتة للبرجل المنزلق أعلي يبين الوضع الرئيسي للجـــزء العلوي الجانبي للأخروم مستخدماً فى ذلك يده للمفحوص عند قياس اليسري ثم يقـــوم بعد ذلك بستخدام يده اليمني فى تريك الذراع المنزلق للبرجل من أسفل لعلـــي حتـــي يصبح ملاصقاً للسطح الخلفي لنتوء المرفقي لعظم الزند ، تسجيل القراءة على الجهاز بالسنتيمتر لأقرب ٠,١ سم .

الشروط الأساسية للقياس :

- يقوم المفحوص بإرتداء الملابس المناسبة التي تمكن المحكم كم رؤية الوضع العام لجسم المفحوص وبحيث تكون الذراعان والكتفان عاريتان تماماً .
- يراعي ضرورة أن يكون الرأس عمودياً على الجسم والنظر للأمام وأن يكون الخط الأفقي للإبصار موازياً للسطح المستعرض (الأفقي) ويمكن وضع مرآة عمودية أمام المفحوص مباشرة لتساعده على إتخاذ الخط الأفقي للإبصار والمحافظة على وضع الجسم معتدلاً أثناء القياس .
- يراعي ضرورة ثني المرفقين لوضع أسطح عظم الزند والكتفين فى مستوي المسطح المستعرض الأفقي .
- قياس طول العضد من الكتف إلي المرفق يشمل المسافة التي يمثلها الخط الواصل بين أعلي نقطة على الكتف وأعلي نقطة على المرفق.
- يمكن إجراء هذا القياس والمفحوص فى وضع الجلوس ، وفى حالات الطول الكلي للذراع فإنه لا يجوز أن تؤخذ القياسات فى وضع الجلوس وإنما يجب أن تتم والمفحوص فى وضع الوقوف .

تابع مـــرفـــق (٥)

طـــول الساعد

Elbow – wrist Length

الأدوات والأجهزة اللازمة :

جهاز البرجل المنزلق كما فى حالة قياس طول العضد من الكتف إلي المرفق.

الوضع الرئيسي للمفحوص :

- يقف لمفحوص معتدل القامة على سطح أفقي مستو بحيث يكون العقبـــان متلاصقيـــن ووزن الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي .
- يقوم المفحوص بسحب الكتفين إلي الخلف ثم يقوم بثني المرفق بزاويـــة ٩٠ درجـــة وأصابع اليدين مفرودة والكفان مواجهين للداخل وقريبين من الخط المنصف للجسم .

طريقة القياس :

- يقوم المحكم بالوقوف مواجهاً للجانب الأيمن أو الأيسر للمفحوص .
- يقوم المحكم بوضع الذراع الثابتة للبرجل المنزلق فوق أقصي نقطة تقع على الســـطح الخلفي للنتوء المرفقي بعد ذلك يقوم بتحريك الذراع المنزلق للبرجل بيده اليمني فـــى حالة قياس طول الساعد الأيمن إلي خارج الجسم وفى إتجاه رسغ اليد .
- عندما يصل المحكم بالذراع المتحركة للبرجل المنزلق إلي النتوء الإبري لعظم الكـبرة يقوم بتثبيت هذه الذراع وقراءة الدرجة .

الشروط الأساسية للقياس :

- يرتدي المفحوص الملابس المناسبة التي تمكن المحكم من رؤية الوضع العام لجســـم المفحوص ويراعي أن تكون الذراعان والكتفان عاريتين تماماً .
- يجب الإحتفاظ بالرأس عمودياً على الجسم والنظر للأمام .
- يراعي ضرورة مد الأصابع فى نفس إتجاه المحاور الطويلة للساعدين .
- يراعي أن تكون الذراع المتحركة للبرجل المنزلق فى وضع متعامد علـــى المحـــور الطويل للساعد .
- يفضل بعض العلماء أمثال بولتون وآخرون وروبيك وآخرون وماك دونالد وآخـــرون قياس طول الساعد من المرفق إلي الرسغ والمرفق منثني بزاوية ٩٠ درجة .

تابع مـــرفـــق (٥)

طول الطرف السفلي (من نهاية الحدبة الوركية)

Subischial Height

طريقة القياس :

طول الطرف السفلي عبارة عن المسافة بين مفصل الفخذ وسطح الأرض عندمـــا يكون المفحوص فى وضع الوقوف المعتدل على الأرض ، ويمكن تحديد طول الطـــرف السفلي من الناحية الوظيفية على أنه الفرق بين طول القامة من الوقـــوف والطـــول مـــن الجلوس ، كما يمكن تحديد طول الطرف السفلي على انه الفرق بين طـــول القامـــة مـــن الرقود وطول الجذع من الرقود ومما سبق يتبين أن قياس طول الطرف السفلي يتطلـــب القيام بمجموعة من القياسات المستقلة تشمل طول القامة من الوقوف وطول الجـــذع مـــن الجلوس أو طول القامة من الرقود وطول الجذع من الرقود .

الشرط الأساسية للقياس :

- من أهم الصعوبات التي يواجهها الباحثون فيما يتعلق بقياس طول الطرف السفلي هـــو الإختلاف فى تحديد العلاقة الأنثروبومترية التي تمثل الحدود الفاصلـــة بيـــن الجـــذع والطرف السفلي .
- وقد إتفق فيما بينهم على أن نقطة ملامسة القدم للأرض تمثل الحدود البعيـــدة لطـــول القامة من الوقوف وأن أخمص القدمين (بطن القدمين) تمثل هذه النقطة بالنسبة لطـــول القامة من الرقود أما فى حالة طول الجذع من الجلوس أو الرقود فإن الوجه الســـفلي للحدبة الوركية تمثل النقطة البعيدة .
- قدم مارتن وسالر بعض الإجراءات التي يمكن بواسطتهاذ تحديد مركز مفصل الفخـــذ إلا أن هذه الإجراءات صعبة التنفيذ ، ويقترح دي جاراي وآخرون أن أفضل علامـــة أنثروبومترية يتم وضعها على مفصل الفخذ هي التي تكون على النقطة الإرتفاقية .

تابع مرفـــق (٥)
طـــول الفـخذ
Thigh Length

الأدوات والأجهزة اللازمة :

- شريط قياس غير قابل للإطالة (المطاطية) عند الشد
- مقعد يمكن التحكم فى إرتفاعاته

الوضع الرئيسي للمفحوص :

- يتحدد طول الجذع من الناحية التشريحية بالمسافة من الورك (الحرقفة) إلي الركبة من الملاحظ أن قياس طول الفخذ فى الأفراد الأحياء يحسب بالتقريب لأنه يصعب تحديد النقاط الأنثروبومترية على مفصلي الفخذ والركبة تحديداً دقيقاً .
- يقوم المفحوص بوضع أحد القدمين على مكان مرتفع من وضع الوقوف بحيث يضع الفخذ مع الساق زاوية قائمة ٩٠ درجة .

طريقة القياس :

- يقاس طول الفخذ من النقطة المتوسطة للرباط الإربي إلي الحافة العليا لعظم الردفة .
- يقوم المحكم بوضع شريط القياس ملاصقاً للفخذ وموازياً لمحوره الطولي مبتدئاً من النقطة الإربية ومنهياً بالجافة العليا لعظم الردفة .
- تسجل النتائج بالسنتيمتر لأقرب ٠,١ .

الشروط الأساسية للقياس :

- يجب التنبه إلي أن النقطة المتوسطة للرباط الإربي تقع تحت طبقة الأنسجة التي تعطي عظم الفخذ وأنه يجب تحسس هذه النقطة لتحددها بشكل دقيق .
- يمكن الحصول على طول الفخذ بطريقة غير مباشرة وذلك بطرح طول الساق من طول الطرف السفلي (من الحدبة الوركية أو النقطة الإرتفاقية أو الطول المدور الكبر لعظم الفخذ أو الطول الحرقفي) .
- العديد من المتخصصين لا يقرون هذا الإجراء لأنه يعطي فى معظم الأحوال نتائج تكون أكبر من النتائج الحقيقية .

تابع مرفـــق (٥)
طول الساق (قصبة الرجل)
Tibial (calf) Length

الأدوات والأجهزة اللازمة :

- جهاز البرجل المنزلق الكبير .

الوضع الرئيسي للمفحوص :

- بطريقة مباشرة لتقدير مسافة خط مفصل الركبة والكعب الأنسي لعظم القصبة .
- أو بطريقة المسقط الرأسي على الأرض لتقدير المسافة العمودية بين الحـــد الوحشـــي القريب لعظم القصبة ونقطة ملامسة شط القدم للأرض .

(أ) القياس بالطريقة المباشرة :

- يجلس المفحوص واضعاً رجلاً على الأخري فوق الركبة .
- يقوم المحكم بوضع علامة بقلم ملون على النقطة القريبة من نهاية الحد الأنسي لعظـم القصبة وعلامة أخري على القمة البعيدة للكعب الأنسي لعظم القصبة .
- يجلس المحكم على مقعد أو ينحني أمام المفحوص بحيث يقوم بوضع الذراع الثابتـــة للبرجل المنزلق على العلامة الأنثربومترية السفلي ويثنيها بيديه ثـــم يقـــوم بتحريـــك الذراع الحرة للبرجل المنزلق لأعلي فى إتجاه مفصل الركبة وعندما تصل هذه الذراع إلي العلامة العليا يقوم المحكم بثنيها على هذه العلامة .

(ب) القياس بطريقة المسقط الرأسي على الأرض :

- يتطلب هذا القياس تحديد علامة أنثروبومترية واحدة ثم وضعها على الحد الوحشـــي القريب من نهاية عظم القصبة .
- لتحديد هذه العلامة يطلب من المفحوص أن يقوم بثني أحدي ركبتيه ، حينئذ يلاحـــظ القائم بالقياس ظهور منخفض محاط بالنتوء فوق اللقمي لعظم الفخـــذ علـــى الجـــزء الأمامي الوحشي .
- يقوم المحكم بوضع أصبع يده فىهذا المنخفض ثم الضغط لتعيين الحد الأعلي لعظـــم القصبة وذلك ليحسس على إمتداد الخط الخلقي لتعيين أعلي نقطة .

- عندما يتمكن المحكم من تحديد العلامة الأنثروبومترية لعظم القصبة يطلب من المفحوص أن يحد ركبته والعودة إلي وضع الوقوف العادي .
- يتحرك المحكم ليقف بجانب المفحوص ثم يقوم بوضع البرجل المنزلق عمودياً على الأرض وملاصقاً للساق بحيث تكون قاعدة الجهاز على الأرض بعد ذلك يبدأ المحكم فى تحريك الذراع الحرة للبرجل المنزلق حتي تلامس العلامة الأنثربومترية التي قام بتحديدها بالقلم والملون .
- يقوم المحكم بعد ذلك بقراءة نتائج القياس على البرجل المنزلق وتسجيلها بالسنتيمتر لأقرب ١,٠سم .

الشروط الأساسية للقياس :

- فى جميع الحالات يجب أن يكون الجزء الرئيسي للبرجل المنزلق موازياً للمحور الطولي لعظم القصبة .
- يمكن إستخدام جهاز مارتن الأنثروبومتري أو جهاز هاربندن لقياس طول المسقط الرأسي للساق .
- العلاقة الأنثروبومترية التي يتم تحديدها على الناحية الوحشية للساق تساعد المحكم علىالقيام بعملية القياس لأنه واقفاً على أحد الجوانب المفحوص .
- لاحظ بعض العلماء وجود صعوبات فى تحديد العلامات الأنثروبومترية الأنسية والوحشية لدي بعض الأفراد الذين يعانون من صفكاك الركبتين وتقوس الرجلين مما يتطلب دقة كبيرة عند تحديد هذه العلامات .

ملخص البحث باللغة العربية
مستخلص البحث باللغة العربية
ملخص البحث باللغة الإنجليزية
مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

جـامعـــة الزقـازيـــق/ فـرع بنهـــا
كليـــة التربيـــة الرياضيـــة للبنيـــن
قسم المنازلات والرياضات المائية

بناء بطارية إختبار لإنتقاء المبتدئين فى رياضة المصارعة

بحث مقدم من

تامـر محمد محمد جـاد حسـنين
المعيد بقسم المنازلات والرياضات المائية
بكلية التربية الرياضية للبنين ببنها

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشـراف

دكتـــــور
محـمـود يـحـيـي سـعـد
أستاذ البحث العلمي وعميد كلية
التربية الرياضية ببنها
جامعة الزقازيق

دكتـــــور
علي السـعـيـد ريـحـان
الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية بالمنصورة
جامعة المنصورة

١٤٢٤هـ _ ٢٠٠٣م

مقدمة البحث

مدخل البحث

يعتبر الأفراد الموهوبين فى أي مجال من مجالات النشاط الإنساني ثروة بشـــرية يجب إكتشافها وتنميتها ورعايتها والحفاظ عليها ، وقد ظلت عملية إكتشـــاف المبتدئيـــن تخضع للأساليب غير العلمية عبر مراحل طويلة من التطور الحضاري للإنســـان حيـــث إعتمدت على الصدفة والملاحظة العابرة والخبرة الشخصية وغيرها من الأساليب غـــير المقننة أو المضبوطة علمياً .

ويعتبر الإنتقاء والتوجيه في مجال التربية الرياضية وجهان لعملة واحدة ظـــهرت الحاجة إليها أمام إختلاف خصائص الفرد البدنية والعقلية والنفسية طبقاً لنظرية الفـــروق الفردية .

فمن المعروف مبدئياً أن إمكانية وصول الفرد إلي المستويات الرياضيـــة العاليـــة تصبح أفضل إذا أمكن من البداية إختيار نوع النشاط الرياضي الذي يتلائم مـــع إســـتعداد الفرد والتعرف بدقة على مدي تأثير عملية التدريب على نمو هذه الإستعدادات بطريقـــة فردية ويعتبر الإنتقاء في المجال الرياضي عملية إنتقاء يتم من خلالـــها إختيـــار أفضـــل العناصر على فترات زمنية متعددة وبناءاً على مراحل الإعداد الرياضي .

مشكلة البحث

تعتبر رياضة المصارعة بمهاراتها المختلفة والمتعددة من أكثر الرياضات حساسية وتأثيراً بظاهرة الفروق الفردية خاصة فى مجال المنافسات وإعداد برامج التدريب ، كذلك إختلاف الأفراد فى إستعداداتهم وقدراتهم وميولهم وإتجاهاتهم كل هذا يتطلب نوعاً وجـــهداً من التدريب يختلف من جزء لأخر ويتمشي مع ما يمتلك الفرد من قدرات وإســـتعدادات ، ولهذا إتجهت الجهود إلي الإهتمام بإكتشاف الأفراد ذوي الإستعدادات والقدرات المناســـبة لنوع النشاط .

ويرتبط النجاح فى التخطيط المستقبلي قبل كل شيء بالإنتقاء والإختيار السليم ومستوي إعداد الرياضي وأن عملية الإنتقاء والإختبار والتوجيه للمبتدئين ذوي السن الصغيرة لن تتم إلا بإكتشاف مدي إستعداداتهم الرياضي وذلك لإمكانية تعليم المبتدئين الأداء المناسب ولمتابعة وتقويم صلاحية الطفل للنشاط المعين أثناء نمو وتطور إستعداداته وقدراته فى المرحلة السنية المناسبة من بدء الممارسة والذي يكون فيها سن الرياضي يتناسب مع نوعية وأسلوب ومتطلبات النشاط المختار .

وقد قام العديد من الباحثين بإجراء أبحاث فى مجال الإنتقاء فى رياضة المصارعة إسهاماً منهم فى رقي هذه الرياضة ، إلا أنه تبين للباحث من خلال الإطلاع على الأبحاث ، والمقابلات الشخصية التي أجراها مع السادة الخبراء فى مجال المصارعة (مرفق١) أن هذه الإختبارات المستخدمة هي إختبارات تصلح لجميع الرياضات وليست للمصارعة على وجه الخصوص ، كما أنها أغفلت جانباً هاماً وهو الإختلاف فى المستويات الوزنية الثلاثة حيث يوجد فى رياضة المصارعة ثلاث فئات وزنيه خفيفة ، متوسطة ، ثقيلة . كما أن هذه الإختبارات لا يوجد من بينها الإختبارات النفسية وإن وجدت لا تكون إختبارات تطبيقية وإنما تعتمد بدرجة كبيرة فى معرفة السمات النفسية من خلال إختبارات الورقة والقلم .

ومن هنا أصبحت الحاجة ملحة إلي وضع بطارية إختبارات عامة وخاصة برياضة المصارعة تميزها عن غيرها من الرياضات الأخرى ، ولهذا أخذ الباحث على عاتقه محاولة وضع مجموعة من الإختبارات الخاصة برياضة المصارعة حتي يمكن إستخدامها فى عملية إنتقاء وتوجيه المبتدئين .

أهداف البحث

-بناء بطارية إختبارات لكل فئة وزنية (خفيفة ، متوسطة ، ثقيلة) تستخدم فـــى إنتقـــاء المبتدئين فى رياضة المصارعة.

-وضع مستويات معيارية لوحدات بطارية الإختبارات المستخلصة لكل فئة وزنية.

تساؤلات البحث

-ما هي وحدات بطارية إختبارات إنتقاء المبتدئين للفئات الوزنية (خفيفة ، متوســـطة ، ثقيلة) فى رياضة المصارعة ؟

-ما هي المستويات المعيارية لوحدات البطاريات المستخلصة ؟

إجراءات البحث

منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج الوصفي

عينة البحث

إشتملت عينة البحث على (١٣٥) مبتدئ ثم تقسيمهم إلي ثلاث فئات وزنية خفيفـــة (من ٢١ كجم - ٢٩ كجم) ، متوسطة (من ٣٠ كجم - ٤٠ كجم) ، ثقيلة (من ٤١ كجـــم - ٥٦ كجم) .

وسائل وأدوات جمع البيانات

أولاً : وسائل جمع البيانات

-المسح المرجعي

حيث تم إجراء المسح المرجعي لعدد (١٠) من المراجع والأبحـــاث والدراســـات السابقة المتعلقة بموضوع البحث .

-إستطلاع رأي الخبراء

حيث تم إستطلاع رأي (٧) سبعة من الخبراء فى مجال رياضة المصارعة حـــول أهم وأكثر الإختبارات البدنية التي تقيس الصفات البدنية الخاصة لرياضة المصارعة .

-الإختبارات البدنية

- إختبار قوة القبضة .
- إختبار قوة عضلات الظهر والرجلين.
- إختبار عدو ٣٠ متر من بداية متحركة .
- إختبار دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين .
- إختبار دفع كرة طبية من الوقوف ثني الركبتين (مقترح) .
- إختبار الإنبطاح من الوقوف .
- إختبار الجلوس من الرقود .
- إختبار الدوران حول زميل فى وضع جثو أفقي (مقترح) .
- إختبار الخطو الجانبي .
- إختبار الكوبري .
- إختبار مد الجذع .
- إختبار مرونة المنكبين .
- إختبار الدحرجة الأمامية الطائرة من فوق صندوق (مقترح)
- إختبار القبة .
- إختبار الوثب العريض من الثبات .

-القياسات الأنثروبومترية

- الطول .
- الوزن .
- طول الجزء العلوي.
- طول الساعد .
- طول العضد .
- طول الجزء السفلي .
- طول الفخذ .
- طول الساق .
- سمك ثنايا الجلد عند العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية .

- سمك ثنايا الجلد عند العضلة ذات الرأسين العضدية
- سمك ثنايا الجلد عند أعلي الحرقفة .
- سمك ثنايا الجلد عند منتصف الفخذ .

ثانياً : أدوات جمع البيانات

- شريط قياس .
- بساط مصارعة .
- حبل صغير .
- شريط لاصق .
- كرسي .
- كرات طبية .
- ساعة إيقاف .
- سجلات بيانات القياسات .
- الرستاميتر .
- الديناموميتر .
- المانوميتر .
- جهاز قياس سمك الدهن .

المعالجات الإحصائية

إستخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة وهي

- المتوسط الحسابي. Arithmetic Mean
- الإنحراف المعياري. Standard Division
- قيمة (ت) للفروق . T.Test
- معامل الالتواء. Skweness
- التحليل العاملي من الدرجة الأولي ويتضمن
  - مصفوفة الإرتباطات البينية .
  - التحليل العاملي بطريقة Principal Rotation

- تشبعات الإختبارات على العوامل قبل وبعد التدوير بطريقة Varimax Rotation
- التدوير المتعامد.

$$د.ت = ١٠ \frac{[س - \bar{س}]}{ع} + ٥٠$$

د.ت = الدرجة المعيارية .

س = الدرجة الخام .

$\bar{س}$ = المتوسط الحسابي .

ع = الإنحراف المعياري

أهم النتائج

تم قبول (٥) خمسة عوامل للقياسات الأنثروبومترية لعينة الفئات الوزنية الخفيفة قيد البحث حيث تمثل العامل الأول فى قياس الطول والثاني فى السن والثالث فى سمك ثنايا الجلد والرابع فى الوزن وأما العامل الخامس فتمثل فى طول الجزء العلوي .

كما تم قبول (٩) تسعة عوامل للإختبارات البدنية والنفسية لعينة الفئات الوزنية الخفيفة قيد البحث حيث تمثل العامل الأول فى إختبار المسافة الأفقية للكوبري والثاني فى إختبار مد الجذع والثالث فى إختبار قوة عضلات الرجلين والرابع فى إختبار قوة القبضة والخامس تمثل فى إختبار الإنبطاح من الوقوف والسادس فى إختبار دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين والعامل السابع تمثل فى الإختبار النفسي أم الثامن فتمثل فى إختبار الدوران حول زميل فى وضع جثو أفقي بينما تمثل العامل التاسع فى إختبار القبة كما تم وضع مستويات معيارية لوحدات البطارية المستخلصة .

وقد تم التوصل أيضاً إلي قبول (٦) ستة عوامل للقياسات الأنثروبومترية لعينة الفئات الوزنية المتوسطة وقد تمثل العامل الأول فى طول الجزء السفلي والعامل الثاني

فى السن والثالث فى نسبة الدهن والرابع فى الوزن والخامس فى طول الجزء العلوي أما العامل السادس فتمثل فى سمك ثنايا الجلد عند العضلة ذات الثلاث رؤوس .

كما تم التوصل إلي قبول (٩) تسعة عوامل للإختبارات البدنية والنفسية لعينة الفئات الوزنية المتوسطة تمثل العامل الأول فى إختبار الخطو الجانبي والثاني فى إختبار المسافة الأفقية والثالث فى إختبار الجلوس من الرقود والرابع فى إختبار قوة عضلات الرجلين والظهر والخامس فى إختبار قوة القبضة والسادس فى إختبار دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين والعامل السابع تمثل فى إختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة والعامل الثامن تمثل فى الإختبار النفسي أما العامل التاسع فقد تمثل فى إختبار المسافة الرأسية للكوبري وتم وضع مستويات معيارية لوحدات البطارية المستخلصة .

كما تم التوصل إلي قبول (٥) خمسة عوامل للقياسات الأنثروبومترية لعينة الفئات الوزنية الثقيلة وتمثل العامل الأول فى قياس الطول والثاني فى الوزن وسمك ثنايا الجلد والثالث فى السن والرابع فى طول العضد أم العامل الخامس فتمثل فى سمك ثنايا الجلد عند العضلة ذات الثلاث رؤوس.

كما تم التوصل إلي قبول (٨) ثمانية عوامل للإختبارات البدنية والنفسية لعينة الفئات الوزنية الثقيلة حيث تمثل العامل الأول فى إختبار عدو ٣٠ متر من بداية متحركة والثاني فى إختبار قوة عضلات الظهر والثالث فى إختبار دفع كرة طبية من الوقوف ثني الركبتين والرابع فى إختبار الدوران حول زميل فى وضع الجثو الأفقي والخامس تمثل فى إختبار قوة القبضة والسادس فى إختبار المسافة الرأسية للكوبري والسابع فى إختبار الجلوس من الرقود وأم العامل الثامن فقد تمثل فى الإختبار النفسي وتم وضع مستويات معيارية لوحدات البطارية المستخلصة .

جـامعـــة الزقـازيـــق/ فـرع بنهـــا
كليـــة التربيـــة الرياضيـــة للبنيـــن
قسم المنازلات والرياضات المائية

بناء بطارية إختبار لإنتقاء المبتدئين فى رياضة المصارعة

مستخلص رسالة ماجستير ٢٠٠٣

إعداد
تامر محمد محمد جاد

إشراف
أ.د/ محمود يحيي سعد
أ.م.د/ علي السعيد ريحان

يعتبر هذا البحث محاولة علمية للوصول إلي بناء بطاريـــة إختبـارات خاصـة برياضة المصارعة للفئات الوزنية المختلفة تستخدم فى إنتقاء المبتدئين المتقدمين لممارسة هذه الرياضة ووضع مستويات معيارية لوحدات البطاريات المســتخلصة وقـد إسـتخدم الباحث المنهج الوصفي وأجري البحث على عينة قوامها (١٣٥) مبتدئ تم تقسيمهم إلـــي ثلاث فئات وزنية (خفيفة ، متوسطة ، ثقيلة).

وقد أظهرت نتائج هذا البحث التوصل إلي بطارية إختبار أنثروبومترية وبدنية لكل فئة وزنية على حدا وكذلك وضع مستويات معيارية لكل إختبار من إختبارات البطاريـات الثلاثة .

Zagazig university/ Benha Branch
Faculty of physical Education for boys
Department of sports Exercises

Establishing a battery test for choosing the beginners in wrestling

A research presented by

Tamer Mohammed Mohammed Gad Hasanin

Lecturer in the department of water

Sports and competitions

The research is among the requirements of getting the master's degree

Supervised by

Professor
Mohamoud Yehia Saad
Professor of scientific Research
Dean of faculty of physical Education in Benha
Zagazig university.

Professor
Ali Al-Said Rehan
Assistant professor in the department of sports escercise
Faculty of physical Education for boys
El Mansoura University.

1424 A.H .2003S

Zagazig university/ Benha Branch
Faculty of physical Education for boys
Department of sports Exercises

Establishing a battery test for choosing the beginners in wrestling

A research presented by

Tamer Mohammed Mohammed Gad Hasanin

Lecturer in the department of water

Sports and competitions

The research is among the requirements of getting the master's degree

Supervised by

Professor
Mohamoud Yehia Saad
Professor of scientific Research
Dean of faculty of physical Education in Benha
Zagazig university.

Professor
Ali Al-Said Rehan
Assistant professor in the department of sports escercise
Faculty of physical Education for boys
El Mansoura University.

1424 A.H .2003S

Summary

Introduction

Talented people in any field of the hunnan activities are considered a human treasure that should be discovered, developed, cared about and kept. The process of discovering the beginners is subjected to non-scientific styles during long phases of civil development of the human. It depended on the chance accidental observance, personal escperience and other non-codified or non-scientifically ascact styles.

Selecting and directing in the field of physical education are two faces for one coin. They became necessary because of the different physical, mental and psychatenc characteristics of the person according to the theory of singular differences.

In principal, it is known that it is possible that the person may get the high sport level if he was subjected to testing the kind of his activity as to suit his readiness and to recognize accurately how effective is the process of escercise on developing these preparations singularly.

Selection in the field of sports is to test the best elements during vanous phases and according to the phases of sportive preparation.

The problem of research

Wrestling with its different numerous skills is one of the most sensitive and affected of the phenomenon of singular differences especially in the field of competitions, and preparing the programmes of escercise.

In addition to the difference between people in their readiness, abilities, tendencies and attitudes .All this requires a kind of escercise which is different from part to an other and it is suitable for all what the person owns of abilities. So, all efforts are directed to caring about discovering the persons of suitable abilities suitable for any kind of activity.

Success in planning for the future is connected firstly with right choosing, testing and the level of preparing the athlete. To select, test and direct the yoring beginners, their sport readiness should be discovered, thus to learn the beginners the suitable performance to follow up and evaluate the child's liability for certain activity. When the athlete's age is suitable for the kind the style and the requirements of the selected activity during the growth the development and the abilities of the athlete are in good age since the beginning of practice.

The researcher can't deny the role played b the previous researches who contributed in wrestling in the filed of selecting

the beginners. Through reading the researches and studies of this field, the researcher could find some studies aim to put and prepare some tests to be used in this respect through the personal interviews between the researcher and the escperts of wrestling, the researcher found that the tests used are general and suitable for all kinds of sports as well as they left an important side which is the difference between the three levels of weight in wrestling which are light, midium and heavy.

As these tests don't include psychiatric tests and if they have they won't be applied ones but they depend greatly on paper and pen tests to know the psychiatric characteristics.

Therefore, there was a necessity to prepare a battery of general and special tests for wrestling to be specified from other results, so the researcher tried to prepare some special tests for wrestling to be used for selecting and directing the beginners.

The aims of the research.

1-Establishing a battery of tests to be used in selecting the beginners in wrestling.

2-Identifying some standerd levels for the deduced tests.

Questions of the research:-

1-What are the units of the battery of test for selecting the beginners in wrestling?

2- What are the stasdard levels of the units of this battery for each eategory of weight?

The procedures of the research:

The method of the research:-

The researcher used the descriptive method

The sample of the research:-

The sample included 135 of the beginners who were divided into three weight categories, light (from 21 to 29 kilogram), medium (from 30 to 40 K.g) and heavy (from 41 to56 k.g).

Meams and tools of collecting data:

First: the means of collecting data:

1-Reference surveying:

Ten references and pruious researches and studies were surveyed, as they were dealt with the subject of the research.

2-Experts consultation:-

Six of wrestling escperts were consulted about the most important physical tests that measure the physical specification of wrestling.

3- physical tests:

- Test of the strength of fist
- Test of strength of back and legs muscles.
- Test 30 metres running from a moving start.
- Test of pushing 3 kilogrammes medical ball by hands

- Test of pushing a medical ball while standing with the two knees bending (recommended).
- Test of lying down from standing
- Test of sitting from lying down
- Test of rotation around a colleague in a horizontal kneehing position(recommended)
- Test of side-stepping
- Bridge test
- Test of stretching the torso (body)
- Test of the elasticity of shoulders
- Test of front flying roll above a box (recommended).
- Donne test
- Test of wide jumping from stability.

Enthropometric measures:

- Height - Weight
- Length of the upper part
- Length of the arm
- Length of the forearm.
- Length of the forearm.
- Length of the lower part.
- Length of the thigh
- Length of the leg
- Thickness of the flexure of the skin over the triceps fore arm muscle.

- Thickness of the flexures of the skin over the biceps forearm muscle.
- Thickness of the flescures of the skin over the ilium (hipbone)
- Thickness of the flexures of the skin in the middle of the thigh.

Second: - Instruments of collecting data:

-Tape measure	- wrestling mat
-Short rope	- adhesive tape
- a chair	- medical balls
- Stop watch	- records of measuring data
- Restameter	- Dynamometer
- Monometer	- fat thickness measuring instrument

Statistic treatments:-

The researcher used the suitable statistical treatments which are.

- Mathematical mean -standerd deviation
- Twisting coefficient

First degree coefficient analysis including

-Correlation matrix - coefficient analysis by principal

$$D.T = 10\left[\frac{S-\bar{S}}{A}\right]+50$$

D.T = Standard degree

S = Material degree Ś = Mathematical mean

A = standard deviation

Important results:

For the light weight of the sample, five factors were accepted for the enthropometeric measures. The first factor was the measure of length, the second was the age, the third was the thickness of skin flexures the fourth was the weight and the fifth was the length of the upper part for the light weights of the sample, nine factors were accepted for the physical and psychiatric. The first factor was escemplified in testing the horizontal distance of the bridge, the second was the test of stretching the torso(body) the third was test of the strength of legs muscles, the fourth was testing the strength, of fist, the fifth was the test of lying down from standing, the sixth was the test of pushing a 30 kilogram medical ball by the two hands, the seventh was the psychiatric test. Concerning the eighth was the test of rotation around a colleague in a position of horizontal kneeling. However, the ninth factor was the dome test.

The researcher got also that there other six factors to be accepted for the enthropometric measurements for the medium weights of the sample. The first factor is the age the third is the percentage of fat, the fourth is the weight, the fifth in the length of the upper part and the siscth factor is the thickness of skin flescures aver the triceps.

For the factors of the physical and psychiatric test for the medium weight of the sample there were nine factors accepted, the fist is the side stepping, the second is the horizontal distance the third is

the test of sitting after lying down, the fourth is the test of the strength of the legs and back muscles, the fifth is the tesct of fist strength, the siacth is the test of pushing 3 kilograms medical ball by the two hands, the seventh factor is the test of running for 30 metres from a moving start. Conserning the eighth factor it is the psychateric test However the ninth factor is the test of the vertical distance of the bridge.

For the heavy weights of the sample, there are nine factors accepted for the enthropmetric measure the first of which is esceneplified in measuring the length , the second is for the weight and the thickness of the skin flescures the third is for the age, the fourth is for the length of the forearm and the fifth is for the thickness of skin flescurs awer the tricepes.

As wek as there are eight factors accepted for the physical and psychateric tests for the categories of heauy weights in the sample. The first of which was the test of running for thirty metres from a moving start, the second is testing the strength of the muscles of the back and the third is the test of pushing a medical ball form stand with the two knees bended, for the fourth one it is the test of rotating around a colleague in a horizontal kneeling position, the fifth is testing the strenght of th fist , the siocht is testing the vertical distance of the bxidge and the seventh is the test of sitting from being lying down. finally the eighth is the psychiatric tesct .

Zagazig University- Benha Branch

Faculty of physical Education

Department of Exercises and water sports.

Establishing a battery (group) of tests for selecting the beginner in wrestling

An abstract of a thesis of master's degree

2002

Prepared by : Tamer Mohammed Mohammed Gad

Supervised by :

Prof. Mohamud Yehia saad

Tecture Assistant: Ali El Said Rehan

This thesis aims to establishing a battery of tests specified for wrestling. These tests are used for selecting the beginners who practise this sport and for establishing standard levels for the units of the battery. The researcher used the descriptive method and performed his research used the descriptive method and performed his research for a sample including 135 beginners. Those beginners were divided into three weight categories as light, medium and heavy.

The results of this research showed that we got a batter of tests consists of enthropometric and physical ones for each weight category on its own. In addition to putting some standard levels for each test of the three batteries (groups)