

مرفق ا

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم
قسم أصول التربية الرياضية

أستمارة استطلاع رأي

السيد الأستاذ /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / حلمي محمد السعيد قوره - بإجراء دراسة بغرض الحصول على درجة الماجستير بعنوان " الصفات البدنية المميزة للاعبي الدراجات وعلاقتها بالانجاز الرقمي " .

لذلك ارجو من سيادتكم ترتيب الصفات البدنية التي تميز لاعبي الدراجات (سباقات الطريق) * وذلك حسب أهميتها .

جعلكم الله عوناً لكل الباحثين .
وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر التحية ،،،

الباحث

* سباقات الطريق :

وهي سباقات تقام للفردى والفرق وتتراوح مسافتها بين ١٠٠ - ١٨٠ كيلو متر .

مرفق (٢)

مواصفات الاختبارات المرشحة

شرح الاختبارات

- الاختبار الأول :** الجري بالدراجة مسافة ١٠٠ كم .
 الغرض من الاختبار : قياس الجلد الدوري التنفسي
 مواصفات الأداء : يقوم اللاعب بقطع مسافة ١٠٠ كم بالدراجة ويقاس الزمن لكل لاعب على حده .
- توجيهات :** (١) يراعى أن يكون الطريق المقام عليه الاختبار خال من المرتفعات والمنخفضات الكبيرة التي تؤثر على نتائج الاختبار.
 (٢) يراعى عند إعادة الاختبار أن تكون الظروف الجوية من حيث اتجاه الرياح وسرعتها هو نفس ظروف الأداء الأول بقدر الامكان .
 (٣) يراعى تحديد الترس المستخدم في الاختبار حسب نوعية الطريق والأعمار السنية.
 (٤) يمكن تطبيق الاختبار على طريق دائري (لغات) مع مراعاة الدقة في قياس مسافة الاختبار .

- الاختبار الثاني :** الانبطاح المائل من الوقوف (بيوربي)
 الغرض من الاختبار : قياس الجلد الدوري التنفسي .
 مواصفات الأداء : في هذا الاختبار يمر المختبر بالأوضاع التالية :
- (١) الوقوف
 (٢) ثني الركبتين كاملا مع وضع كفي اليدين على الأرض (سلميات الأصابع للأمام والكفان باتساع الصدر).

(٣) قذف الرجلين خلفا للوصول الى وضع الانبطاح المائل.

(٤) قذف الرجلين أماما للوصول للوضع (٢).

(٥) الوقوف .

يكرر الأداء الى أكبر عدد من المرات .

الشروط ..

(١) يجب ضمان وصول المختبر الى نهاية كل وضع من الأوضاع المذكورة في المواصفات بحيث يراعى الآتي :

(أ) في وضع الوقوف تكون الركبتان مفروdotين تماماً ، والجسم مستقيم وعمودي على الأرض .

(ب) في وضع القرفصاء تكون الركبتان مثنتين تماماً ، والكفان على الأرض باتساع الصدر .

(ج) في وضع الانبطاح المائل يكون الجسم مفروdotاً تماماً .

(٢) يجب عدم التوقف أثناء أداء الإختبار .

(٣) إذا أنهى المختبر الاختبار دون أن يصل الى وضع الوقوف تلغى المحاولة التي بدأها المختبر ولم تستكمل .

(٤) الأداء الى أقصى عدد ممكن من المرات .

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المرات الصحيحة التي قام بها .

التبديل علم دراجة ثابتة لمدة (٥ ق)

قياس الجلد الدوري التنفسي

من وضع الجلوس على دراجة ثابتة ، ويكون البدال من الوضع الافقي على أن تكون الكف اليمنى للبدال الى الأمام - يقوم اللاعب بالتبديل بأقصى سرعة لمدة ٥ ق مع العد على القدم اليمنى كلما أتمت دورة كاملة .

(١) يجب أن تكون الشدة المستخدمة عند أداء الاختبار شدة متوسطة .

تحتسب درجة لكل لفة بدال كاملة على القدم اليمنى ويسجل أكبر عدد من اللفات للاعب خلال زمن الاختبار .

٢٠ كم بالدراجة

قياس الجلد الدوري التنفسي

يقوم اللاعب بقطع مسافة ٢٠ كم بالدراجة ويقاس الزمن لكل لاعب على حده .

(١) يراعى أن يكون الطريق المقام عليه الإختبار منبسط .

(٢) يراعى عند اعادة الاختبار أن تكون الظروف الجوية من حيث اتجاه الريح وسرعتها هي نفس ظروف الأداء الأول بقدر الامكان .

(٣) يراعى تحديد الترس المستخدم في الاختبار .

(٤) يمكن تطبيق الاختبار على طريق دائري (لفات) مع مراعاة الدقة في قياس مسافة الاختبار .

الاختبار الثالث :

الغرض من الاختبار :

مواصفات الاختبار :

الشروط :

التسجيل :

الاختبار الرابع :

الغرض من الاختبار :

مواصفات الإختبار :

توجيهات :

الوقوف ثني الركبتين كاملاً

قياس الجلد العضلي
يبدأ اللاعب الاختبار من وضع الوقوف ثبات الوسط بحيث تكون القدمان مفتوحتان باتساع الحوض . يقوم اللاعب بثني الركبتان كاملاً في المرحلة الأولى - ثم الوصول الى وضع الوقوف مرة اخرى في المرحلة الثانية .

(١) يجب أن يكون ثني الركبتان كاملاً اثناء أداء الاختبار ولا تحتسب المرة التي تؤدي بدون الثني الكامل لهما .

(٢) يجب أن يصل اللاعب لوضع الوقوف والركبتان مفردتان .

عمليتي الثني والمد الكامل للركبتين تعتبران عدة واحدة ويسجل للاعب أكبر عدد من المرات .

ثني الخراغان من الانبطاح المائل

قياس جلد عضلات الذراعين والمنكبين
من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين الى أن يلامس الأرض بالصدر ، ثم العودة مره أخرى لوضع الانبطاح المائل ويكرر الاداء أكبر عدد من المرات .

(١) غير مسموح بالتوقف اثناء أداء الاختبار .

(٢) يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الأداء .

(٣) ضرورة ملامسة الصدر للأرض عند الأداء .

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

الاختبار الخامس :

الغرض من الاختبار :

مواصفات الاختبار :

شروط الاختبار :

التسجيل :

الاختبار السادس :

الغرض من الاختبار :

مواصفات الأداء :

توجيهات :

التسجيل :

- الإختبار السابع :**
الغرض من الاختبار:
الجلوس من الرقود
قياس جلد عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ
مواصفات الأداء :
- من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبه
يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل للمس
الركبتين بالتبادل ، ويكرر الأداء أكبر عدد ممكن من
المرات على أن يقوم زميل بتثبيت قدمي المختبر على
الأرض .
- توجيهات :
- (١) يجب عدم ثني الركبتين (أو أحدهما) نهائياً
أثناء الأداء.
- (٢) يجب عدم التوقف أثناء الأداء .
- التسجيل :
- يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام
بها.

- الإختبار الثامن :**
الغرض من الاختبار:
مواصفات الاختبار :
- جري ٥٠٠ م بالدراجة**
قياس السرعة
يحدد خطي البداية والنهاية بحيث تكون المسافة
بينهما ٥٠٠ متر .
عند اشارة البدء يبدأ اللاعب في الجري بالدراجة
للوصول الى خط النهاية .
- توجيهات :
- (١) يجب أن يكون الطريق المستخدم لأداء الاختبار
منبسط ومستقيم .
- (٢) يستخدم اللاعبون التروس المناسبة.
- (٣) يراعى أداء الاختبار في ظروف جويه معتدلة.
- التسجيل :
- يسجل للاعب الزمن الذي استغرقه في مسافة
الاختبار.

- الإختبار التاسع :** **عدو ٣٠ متر من بداية متحركة**
 الغرض من الاختبار : قياس السرعة
 الأدوات : ساعة إيقاف ، ثلاث خطوط متوازية مرسومه على الأرض المسافة بين الخط الاول والثاني عشرة امتار وبين الخط الثاني والثالث ثلاثون مترا.
 مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو الى أن يتخطى الخط الثالث - يحسب زمن المختبر إبتداء من الخط الثاني حتى وصوله الى الخط الثالث (٣٠متر) .
 التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع مسافة الثلاثين متراً (من الخط الثاني - حتى الخط الثالث).

- الإختبار العاشر :** **الجري في المكان ١٥ ثانية**
 الغرض من الاختبار : قياس السرعة
 الأدوات : ساعة ايقاف - قائما وثب عالي - خيط مطاط .
 مواصفات الأداء : يقف المختبر أمام خيط المطاط المربوط في قائمي الوثب العالي ، إرتفاع الخيط عن الأرض يعادل إرتفاع ركبة المختبر عند إتخاذ وضع (الوقوف نصفاً) احدى الفخذين موازياً للأرض عند سماع إشارة البدء يجري المختبر في المكان بأقصى سرعة بحيث يلمس الخيط بركبتيه في جميع مراحل الجري في المكان ، يقوم المحكم بحساب عدد الخطوات التي قطعها المختبر في خمس عشرة (١٥ ث) على أن يكون العد على القدم اليمنى فقط .
 التسجيل : يسجل للمختبر عدد مرات لمس القدم اليمنى للأرض في الزمن المقرر.

الإختبار الحادي عشر: قياس قوة القبضة اليمنى

يستخدم لقياس قوة القبضة جهاز المانوميتر Manuometer وبالنسبة لهذا الإختبار يفضل مسح اليد بمسحوق المغنسيوم لمنع إنزلاق الجهاز ، وتسجل القراءه لأقرب $\frac{1}{2}$ رطل ، كما يلاحظ ارجاع المؤشى الى صفر التدريج عقب كل محاولة. وتتلخص طريقة الأداء في أن يمسك المختبر بالجهاز في قبضة 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 نظر ومرجحة الذراع عند الأداء .

الإختبار الثاني عشر: قياس قوة القبضة اليسرى

وفي هذا الاختبار يستخدم أيضا جهاز المانوميتر Manuometer بنفس الشروط والمواصفات السابقة ولكن بإستخدام اليد اليسرى .

الإختبار الثالث عشر: قياس قوة عضلات الرجلين

يستخدم في هذا لإختبار جهاز الديناموميتر Dynamometer وفق الشروط الآتية :
أ - يقبض المختبر على عمود الشد بكلتا يديه على أن تكون راحة اليدين لأسفل في وضع أمام نقطة التقاء عظم الفخذ والحوض .

- ب - يقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثني الركبتين قليلا ويحدث أكبر شد ممكن بفرد الركبتين ، ويجب ملاحظة مناسبة طول السلسلة لطول المختبر .
- ج - قبل عملية الشد يجب ملاحظة أن الذراعين والظهر والرأس منتصبان والصدر لأعلى .
- د - يعطى لكل مختبر محاولتان أو ثلاثة بحيث يسجل له أفضلهم .

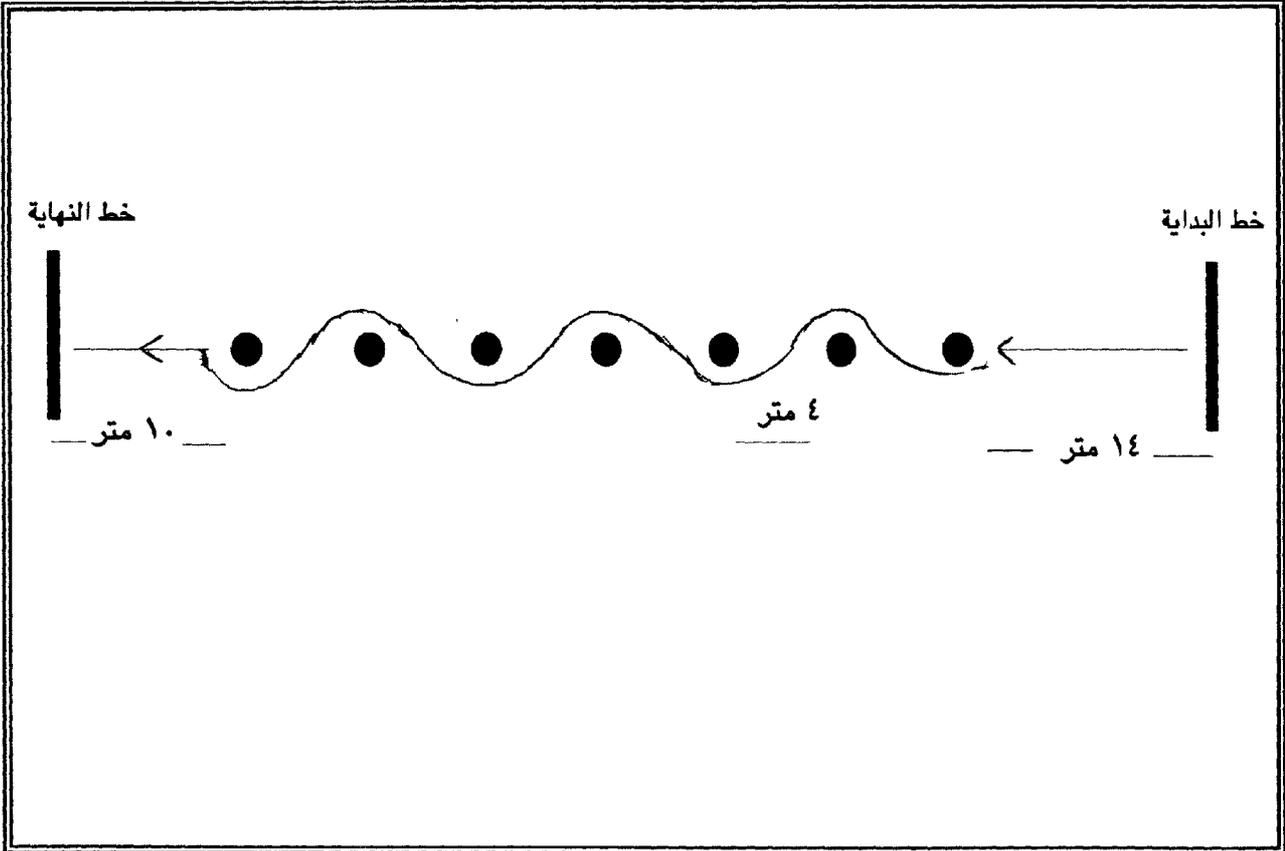
الاختبار الرابع عشر : قياس قوة عضلات الظهر

- يستخدم لقياس قوة عضلات الظهر جهاز الديناموميتر الذي سبق استخدامه في الاختبار السابق ولكن بأسلوب يختلف من حيث مواصفات الأداء ، وفيما يلي الشروط المحدده لهذه المواصفات :
- أ - يقف الشخص منتصبا على قاعدة الجهاز وقدماه في المكان المناسب (وسط القاعدة) واليدين أمام الفخذين وأصابع اليدين متجهة لأسفل .
- ب - تعد سلسلة الجهاز بحيث تصبح تحت أطراف أصابع اليد مباشرة ثم يقبض المختبر على عمود الشد بإحكام ، بحيث تكون راحة إحدى اليدين مواجهة للأمام والأخرى مواجهة للجسم .
- ج - عندما يكون المختبر مستعداً للشد يثنى جذعه قليلا للأمام من عند منطقة الحوض ، ويجب

- ملاحظة عدم ثني الركبتين وكذلك استقامة
الذراعين دون أي إنثناء في المرفقين .
- د - عند نهاية الاختبار يجب أن يكون الظهر
مستقيماً تقريباً وتسجل أفضل محاولة (لكل
مختبر من ٢ : ٣ محاولات) .
- هـ - يجب أن يتحكم في طول السلسلة بحيث لا
يسمح للمختبر بالوقوف على مشط القدمين .

الاختبار الخامس عشر : جري الزجاج ٦٠ م بالدراجة

- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة
الأدوات : ساعة إيقاف - عدد (١٠) أقماع بلاستيك - عدد(٢)
مواصفات الاختبار : خط متوازي على الأرض المسافة بينهما ٦٠ متر .
يقف المختبر خلف الخط الأول بالدراجة - عند
إشارة البدء يتحرك اللاعب بسرعة في اتجاه الخط
الثاني وبعد مسافة ١٤ متراً يجد الأقماع مضبوطة
على الأرض في خط مستقيم والمسافة بين كل قمع
والآخر ٤ أمتار - يمر اللاعب لشكل زججاج بين
الأقماع كما هو موضح بالرسم (شكل رقم ٢) حتى
نهاية القمع الأخير ثم يتجه لخط النهاية الذي يبعد
١٠ امتار عن آخر قمع .
- التسجيل : يسجل الزمن الذي قطعه اللاعب في أداء الاختبار.



شكل رقم (٢)

شكل توضيحي لاختبار جري الزجاج

الإختبار السادس عشر: الجري المكوكي

- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة
- الأدوات : ساعة ايقاف - خطان متوازيان المسافة بينهما ١٠ أمتار.
- مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء ، يقوم بالجري بأقصى سرعة الى الخط المقابل ليتجاوزه بكلتا قدميه ، ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أي أن المختبر يقطع مسافة ٤٠ متراً ذهاباً وعودة .
- توجيهات : يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخطا المقابل بكلتا القدمين .
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (١٠×٤) من لحظة إشارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بعد أن يكون قطع مسافة ٤٠ متر ذهاباً وايابا .

الإختبار السابع عشر: الوثب لأعلى مع الدوران حول المحور الرأسي.

- الأدوات : لوحة خشبية مستديره قدرها ١ م وسمكها ٢ سم مقسمة الى ٥٣٦٠
- مواصفات الأداء : يقف اللاعب على مركز اللوحة بحيث يكون خط الصفر بين القدمان وهما مضمومتان - يقوم اللاعب

بالوثب لأعلى مع الدوران جهة اليمين حول المحور الأفقي على أن يهبط في مركز الدائرة ويسجل له الرقم الذي بين قدميه بعد النزول .

التسجيل : يسجل لكل لاعب الزاوية التي استطاع الوصول إليها.

الإختبار الثامن عشر: الجري بالدراجة مسافة ١٠٠ م من البدء الطائر

الأدوات : ثلاثة خطوط متوازية المسافة بين الخط الأول والثاني ٢٠ م وبين الثاني والثالث ١٠٠ م - ساعة أيقاف - دراجة مجهزة بترس (٥٢/١٣) ليعطي شدة عالية .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف الخط الأول راكبا دراجته - عند اشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة في اتجاه الخط الثاني والخط الثالث .

التسجيل : يسجل للاعب الزمن الذي قطعه بالدراجة بين الخط الثاني والثالث .

الإختبار التاسع عشر: الوثب العمودي من الثبات

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين

الأدوات : سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعا عن الارض ١٥٠ سم ، على أن تدرج بعد ذلك من ١٥١ سم الى ٤٠٠ سم - ماتيزيا .

مواصفات الأداء : يغمس المختبر أصابع اليد المميزه في الماتيزيا ، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزه بجانب السبوره ، يقوم المختبر برفع الذراع المميزه على كامل

امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبوره ، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض . يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه - من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي الى أقصى مسافه يستطيع الوصول اليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزه وهي على كامل إمتدادها .

توجهيات

- (١) : عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الأرض. كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميز عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة ، ان يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة .
- (٢) للمختبر الحق في عمل مرجحتين (اذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب .
- (٣) لكل مختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .

التسجيل

: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسة بالسنتيمتر).

الاختبار العشرون

- : **الوثب العريض من الثبات**
 : قياس القدره العضلية لعضلات الرجلين
 : أرض مستويه لاتعرض الفرد للانزلاق، شريط الأدوات

قياس، يرسم على الأرض خط النهاية يقف المختبر خلف خط البدايه والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا. تمرجح الذراعان أماما أسفل خلفا مع ثنى الركبتين نصفًا وميل الجزء اماما حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء فى السباحه، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوه مع مد الرجلين على إمتداد الجزء ورفع الأرض بالقدمين بقوه فى محاوله الوثب اماما أبعد مسافه ممكنه.

- توجيهات :
- ١- تقاس مسافه الوثب من خط البدايه (الحافه الداخليه) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البدايه، أو عند نقطه ملامسة الكعبين للأرض:
 - ٢- فى محاوله ما إذا إختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاوله لاغيه ويجب إعادتها.
 - ٣- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظه الارتقاء .
 - ٤- للمختبر محاولتين يسجل له أفضلها.

الاختبار الواحد والعشرون : ثنى الجذع للإمام من الوقوف

الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي

الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه خمسون (٥٠ سم) مسطره غير مرنه مقسمه من صفر الى مائة (١٠٠) سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث

يكون رقم (٢٠) موازيا لسطح المقعد رقم (١٠٠) موازيا للحافة السفلى للمقعد . مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

مواصفات الأداء : يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين. يقوم المختبر بثني الجذع للأمام وللأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه الى أبعد مسافة ممكنة ، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل اليها لمدة ثانيتين.

توجيهات : (١) يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .
(٢) للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .
(٣) يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.
(٤) يجب الثبات عند آخر مسافة يصل اليها المختبر لمدة ثانيتين .

التسجيل : تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر .

الاختبار الثاني والعشرون: اللمس السفلي والجانبى

الغرض من الاختبار : يعتبر هذا الاختبار أحد الاختبارات المستخدمة لقياس المرونة الديناميكية ، حيث يقيس ثني ومد وتدوير العمود الفقري .

الأدوات : ساعة ايقاف حائط
مواصفات الأداء : ترسم علامة (X) على نقطتين هما :

- (١) على الأرض بين قدمي المختبر .
 (٢) علامة على الحائط خلف ظهر المختبر
 (في المنتصف).

عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر يثني الجذع أماماً أسفل أسفل اللمس الأرض بأطراف الأصابع عند علامة (X) الموجودة بين القدمين ، ثم يقوم بمد الجذع عالياً مع الدوران جهة اليسار لللمس علامة (X) الموجودة خلف الظهر بأطراف الأصابع ، ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه لللمس علامة (X) الموجودة بين القدمين مرة ثانية ، ثم يمد الجذع مع الدوران جهة اليمين لللمس علامة (X) الموجودة خلف الظهر . يكرر هذا العمل أكبر عدد ممكن من المرات في ثلاثين (٣٠) ثانية مع ملاحظة أن يكون لمس العلامة التي خلف الظهر مرة من جهة اليسار والآخرى من جهة اليمين .

- توجيهات :
- (١) يجب عدم تحريك القدمين اثناء الأداء .
 (٢) يجب اتباع التسلسل المحدد لللمس طبقاً لما جاء ذكره في المواصفات .
 (٣) يجب عدم ثني الركبتين نهائياً اثناء الأداء .

التسجيل :

يسجل للمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على العلامتين خلال ثلاثين (٣٠) ثانية.

الاختبار الثالث والعشرون : ملخة العصا

الأدوات :

عصا من الخشب أو الألمونيوم مستديره المقطع طولها ١ متر - تدرج بحيث يكون صفر التدرج في منتصفها تماماً ، يرتفع التدرج كلما اتجهنا الى أحد طرفيها .

مواصفات الأداء :

توضع العصا مستعرضة أمام حوض المختبر على أن يمسكها بالقبض من أعلى والأصابع مضمومة بحيث يكون بداية مسك كل يد على مسافة متساوية من منتصفها ، يقوم المختبر بمحاولت تمرير الرأس والكتفين من بين اليدين مع المحافظة على وضع المسك باليدين ، يكرر المختبر أكثر من محاولة للوصول الى أقل مسافة يمكن أن تؤدي منها الاختبار .

التسجيل _____ :

تعتبر المسافة بين احدي اليدين وصفر التدرج في المنتصف هي تعبير عن مقدار مرونة المنكبين مقاسة بالسنتيمتر.

مرفق رقم ٣

**مواصفات البطارية المستخلصة
نفس الاختبارات السابقة
الخاصة بالبطارية فقط**

- الإختبار الأول :** **٥٠٠ متر بالدراجة** **قياس الزمن**
- مواصفات الاختبار :
- يحدد خطى البداية والنهاية بحيث تكون المسافة بينهما ٥٠٠ م - عند إشارة البدء - يجري اللاعب بالدراجة بأقصى سرعة للوصول خط النهاية .
- توجيهات :
- (١) يجب أن يكون الطريق المستخدم لأداء الاختبار منبسط ومستقيم .
- (٢) يستخدم اللاعب التروس المناسبة .
- (٣) يراعى أداء الإختبار في ظروف جويه معتدلة وخاصة من حيث اتجاه الرياح .
- التسجيل :
- يسجل للاعب الزمن الذي إستغرقه في مسافة السباق.

- الإختبار الثاني :** **الجلوس من الرقود - لأقصى تكرار**
- مواصفات الأداء :
- من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبه يقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل للمس الركبتين بالتبادل ، ويكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات على أن يقوم زميل بتثبيت قدمي المختبر على الأرض.
- توجيهات :
- (١) يجب عدم ثني الركبتين (أو أحدهما) نهائيا أثناء الأداء .
- (٢) يجب عدم التوقف أثناء الأداء .
- التسجيل :
- يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها.

الإختبار الثالث : **الوثب العمودي من الثبات**

- الأدوات : سبورة تثبت على حائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض ١٥٠ سم ، على أن تدرج بعد ذلك من ١٥١ سم الى ٤٠٠ سم - ماتيزيا .
- مواصفات الأداء : يغمس المختبر أصابع اليد المميزه في الماتيزيا ، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزه بجانب السبوره ، يقوم المختبر برفع الذراع المميزه على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة ، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض يسجل الرقم الذي ثم وضع العلامة امامه ، من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي الى أقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل ملامسة أخرى بأصابع اليد المميزه وهي على كامل إمتدادها .
- توجيهات : (١) عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الأرض ، كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميز عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة ، ان يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة .
- (٢) للمختبر الحق في عمل مرجحتين (اذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب .
- (٣) لكل مختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .
- التسجيل : تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية مقاسة بالسنتيمتر .

الإختبار الرابع : **ملخة العصا**
الأدوات :

عصا من الخشب أو الألمونيوم مستديرة المقطع طولها ١ متر تدرج بحيث يكون صفر التدرج في منتصفها تماماً - ويرتفع التدرج كلما اتجهنا الى أحد طرفيها .

مواصفات الأداء :

توضع العصا مستعرضة أمام حوض المختبر على أن يمسكها بالقبض من أعلى والأصابع مضمومة بحيث يكون بداية مسك كل يد على مسافة متساوية من منتصفها . يقوم المختبر بمحاولة تمرير الرأس والكتفين من بين اليدين مع المحافظة على وضع المسك باليدين .

يكون المختبر أكثر من محاولة للوصول الى أقل مسافة يمكن أن يؤدي منها الاختبار .

التسجيل :

تعتبر المسافة بين إحدى اليدين وصفر التدرج في المنتصف هي تعبير عن مقدار مرونة المنكبين مناسبة بالسنتيمتر .

الإختبار الخامس : **قياس قوة عضلات الظهر (ديناموميتر)**
يستخدم لقياس قوة عضلات الظهر جهاز الديناموميتر وفيما يلي الشروط المحددة لمواصفات الأداء .

(أ) يقف المختبر منتصباً على قاعدة الجهاز وقدماه في المكان المناسب (وسط القاعدة) واليدين أمام الخدين وأصابع اليدين متجهة لأسفل).

- (ب) تعد سلسلة الجهاز بحيث تصبح تحت أطراف أصابع اليد مباشرة ثم يقبض المختبر على عمود الشد بإحكام ، بحيث تكون راحة إحدى اليدين مواجهة للأمام والأخرى مواجهة للجسم.
- (ج) عندما يكون المختبر مستعداً للشد يثني جذعه قليلاً للأمام من عند منطقة الحوض ، ويجب ملاحظة عدم ثني الركبتين وكذلك استقامة الذراعين دون أي إنثناء في المرفقين.
- (د) عند نهاية الإختبار يجب أن يكون الظهر مستقيماً تقريباً وتسجل أفضل محاولة (لكل مختبر من ٣:٢ محاولات).
- (هـ) يجب أن يتحكم في طول السلسلة بحيث لا يسمح للمختبر بالوقوف على مشطي القدمين.

الإختبار السادس:

الأدوات :

- ٣٠ م عدو من البدء الطائر ساعة إيقاف ، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الأرض ، المسافة بين الخط الأول والثاني عشرة أمتار ، وبين الخط الثاني والثالث ثلاثون متراً . يقف المختبر خلف الخط الأول ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو الى أن يتخطى الخط الثالث - يحسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني حتى وصوله الى الخط الثالث . (٣٠ متر).
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الزمني إستغرقه في قطع مسافة الثلاثين متراً (من الخط الثاني - حتى الخط الثالث).

مواصفات الأداء :

التسجيل : _____

مرفق رقم ٤
الدرجات المعيارية

الدرجات المعيارية
الاختبار الأول (٥٠٠ متر بالدراجة)

درجة معيارية	درجة خام	م	درجة معيارية	درجة خام	م
٥٣,٩	٤٣,٥	٢٤	٦٦,٦	٣١,١	١
٥٣,٤	٣٤,٩	٢٥	٦٤,٢	٣١,٢	٢
٥٣,٢	٤٤,٠	٢٦	٦٢,٩	٣١,٣	٣
٥٣,٠	٤٤,١	٢٧	٦٢,٢	٣١,٤	٤
٥٢,٤	٤٤,٦	٢٨	٦٠,٩	٣٢,٢	٥
٥٢,٢	٤٤,٧	٢٩	٦٠,٨	٣٢,٦	٦
٥١,٩	٤٥,٠	٣٠	٦٠,٣	٣٢,٩	٧
٥١,٧	٤٥,١	٣١	٥٩,٣	٣٣,١	٨
٥١,٢	٤٥,٤	٣٢	٥٨,٨	٣٣,٢	٩
٥١,٠	٤٥,٥	٣٣	٥٨,٧	٣٤,١	١٠
٥٠,٧	٤٥,٧	٣٤	٥٨,٦	٣٤,٦	١١
٥٠,١	٤٦,٠	٣٥	٥٨,٠	٣٥,٥	١٢
٤٩,٨	٤٦,١	٣٦	٥٧,٦	٤٠,٥	١٣
٤٩,٦	٤٦,٢	٣٧	٥٧,٥	٤١,٠	١٤
٤٩,٢	٤٦,٥	٣٨	٥٧,١	٤١,٢	١٥
٤٨,٨	٤٦,٧	٣٩	٥٧,٠	٤١,٣	١٦
٤٨,١	٤٧,٣	٤٠	٥٦,٧	٤١,٧	١٧
٤٧,٦	٤٧,٤	٤١	٥٦,٥	٤١,٩	١٨
٤٥,٤	٤٨,١	٤٢	٥٦,٤	٤٢,٠	١٩
٤٤,٧	٤٨,٦	٤٣	٥٥,٠	٤٢,٣	٢٠
٤٣,٥	٤٩,٣	٤٤	٥٤,٨	٤٢,٨	٢١
٤٢,٠	٥٠,٧	٤٥	٥٤,٥	٤٣,٠	٢٢
			٥٤,٢	٤٣,٢	٢٣

الاختبار الثاني
الجلوس من الرقود

درجة معيارية	درجة خام	م	درجة معيارية	درجة خام	م
٤٥,٩	٤٠	٢٤	٧١,٧	٩٨	١
٤٥,٤	٣٩	٢٥	٧١,٢	٩٧	٢
٤٥,٠	٣٨	٢٦	٦٩,٠	٩٢	٣
٤٤,١	٣٦	٢٧	٦٧,٢	٨٨	٤
٤٣,٧	٣٥	٢٨	٦٥,٠	٨٣	٥
٤٣,٢	٣٤	٢٩	٦١,٠	٧٤	٦
٤٢,٨	٣٣	٣٠	٦٠,٦	٧٣	٧
٤١,٤	٣٠	٣١	٦٠,١	٧٢	٨
٤١,٠	٢٩	٣٢	٥٩,٢	٧٠	٩
٤٠,٥	٢٨	٣٣	٥٦,١	٦٣	١٠
٤٠,١	٢٧	٣٤	٥٥,٧	٦٢	١١
٣٩,٦	٢٦	٣٥	٥٥,٢	٦١	١٢
٣٩,٢	٢٥	٣٦	٥٤,٨	٦٠	١٣
٣٨,٨	٢٤	٣٧	٥٢,١	٥٤	١٤
٣٨,٣	٢٣	٣٨	٥١,٢	٥٢	١٥
٣٧,٠	٢٠	٣٩	٥٠,٨	٥١	١٦
			٥٠,٣	٥٠	١٧
			٤٩,٩	٤٩	١٨
			٤٨,٥	٤٦	١٩
			٤٨,١	٤٥	٢٠
			٤٧,٧	٤٤	٢١
			٤٦,٨	٤٢	٢٢
			٤٦,٣	٤١	٢٣

الاختبار الثالث

الوثب العمودي من الثبات

درجة معيارية	درجة خام	م	درجة معيارية	درجة خام	م
٣٥,٩٩	٣٤	٢٤	٦٧,٧٣	٤٧,٥	١
٣٣,٦٥	٣٣	٢٥	٦٦,٥٥	٤٧,٠	٢
٣٢,٤٧	٣٢,٥	٢٦	٦٤,٢٠	٤٦	٣
٣١,٣٠	٣٢	٢٧	٦١,٨٥	٤٥	٤
٣٠,١٢	٣١,٥	٢٨	٦٠,٦٧	٤٤,٥	٥
٢٧,٧٧	٣٠,٥	٢٩	٥٩,٤٩	٤٤	٦
			٥٨,٣٢	٤٣,٥	٧
			٥٥,٩٧	٤٢,٥	٨
			٥٤,٧٩	٤٢	٩
			٥٣,٦٢	٤١,٥	١٠
			٥٢,٤٥	٤١	١١
			٥١,٢٧	٤٠,٥	١٢
			٥٠,١٠	٤٠	١٣
			٤٨,٩٢	٣٩,٥	١٤
			٤٧,٧٥	٣٩	١٥
			٤٦,٥٧	٣٨,٥	١٦
			٤٥,٣٩	٣٨	١٧
			٤٤,٢٢	٣٧,٥	١٨
			٤٥,٠٥	٣٧	١٩
			٤١,٨٧	٣٦,٥	٢٠
			٤٠,٧٠	٣٦	٢١
			٣٨,٣٥	٣٥	٢٢
			٣٧,١٧	٣٤,٥	٢٣

الاختبار الرابع

ملحة العصا

م	درجة خام	درجة معيارية
١	٣٣	٧٢,١
٢	٣٤	٧١,٣
٣	٣٥	٦٩,٨
٤	٣٦	٦٧,٢
٥	٣٧	٦٥,٣
٦	٣٨	٦٣,٨
٧	٣٩	٦٢,٤
٨	٤٠	٦١,١
٩	٤١	٥٩,٧
١٠	٤٢	٥٧,٦
١١	٤٣	٥٥,٢
١٢	٤٤	٥٣,٣
١٣	٤٥	٥١,٤
١٤	٤٦	٤٨,٩
١٥	٥٠	٣٩,٧
١٦	٥٢	٣٧,٢
١٧	٥٤	٣٤,٨
١٨	٥٦	٣٣,٣
١٩	٥٨	٣١,٩
٢٠	٦٦	٢٦,٤

الاختبار الخامس
قوة عضلات الظهر

درجة معيارية	درجة خام	م	درجة معيارية	درجة خام	م
٤٩,٦٧	١٣٢	٢٤	٩٦,١٥	١٧٥	١
٤٩,٢٢	١٣١	٢٥	٦٦,٤٣	١٦٩	٢
٤٨,٧٦	١٣٠	٢٦	٦٥,٩٨	١٦٨	٣
٤٦,٠٥	١٢٤	٢٧	٦٥,٥٢	١٦٧	٤
٤٥,٥٩	١٢٣	٢٨	٦٤,٦٢	١٦٥	٥
٤٠,٦١	١٢٢	٢٩	٦٣,٧١	١٦٣	٦
٤٤,٢٣	١٢٠	٣٠	٦١,٨٩	١٥٩	٧
٤٣,٣٣	١١٨	٣١	٦٠,٩٩	١٥٧	٨
٤٢,٤٢	١١٦	٣٢	٦٠,٠٩	١٥٥	٩
٤١,٩٧	١١٥	٣٣	٥٩,٦٤	١٥٤	١٠
٤٠,٦١	١١٢	٣٤	٥٩,٤١	١٥٣,٥	١١
٤٠,٣٨	١١١,٥	٣٥	٥٨,٩٦	١٥٢,٥	١٢
٤٠,١٦	١١١	٣٦	٥٨,٢٦	١٥٢	١٣
٣٩,٢٥	١٠٩	٣٧	٥٧,٨٢	١٥٠	١٤
٣٧,٨٩	١٠٦	٣٨	٥٧,٣٧	١٤٩	١٥
٣٦,٩٩	١٠٤	٣٩	٥٦,٠١	١٤٦	١٦
٣٦,٠٨	١٠٢	٤٠	٥٥,٥٦	١٤٥	١٧
٣٤,٢٧	٩٨	٤١	٥٥,٦٥	١٤٣	١٨
٣٣,٨٢	٩٧	٤٢	٥٥,١٩	١٤٢	١٩
٣١,٧٨	٩٢,٥	٤٣	٥٣,٧٥	١٤١	٢٠
٢٨,٨٣	٨٦	٤٤	٥٣,٢٩	١٤٠	٢١
٢٣,٣٩	٧٤	٤٥	٥١,٤٨	١٣٦	٢٢
			٤٩,٨٩	١٣٢,٥	٢٣

الاختبار السادس

عدو ٣٠ متر

درجة معيارية	درجة خام	م	درجة معيارية	درجة خام	م
٤٥,٣٨	٣,٧٦	٢٤	٧٤,٣٩	٣,٢٤	١
٤٤,٥٦	٣,٧٧	٢٥	٧٣,٥٨	٣,٢٥	٢
٤٣,٨٧	٣,٧٨	٢٦	٧٢,٧٤	٣,٢٦	٣
٤٢,٩٢	٣,٧٩	٢٧	٦٩,٨٢	٣,٣٠	٤
٤١,٧٦	٣,٨٠	٢٨	٦٧,٦٩	٣,٣٥	٥
٣٩,٥٣	٣,٨٢	٢٩	٦٧,٢٧	٣,٣٦	٦
٣٨,١٢	٣,٨٣	٣٠	٦٦,٨٨	٣,٣٧	٧
٣٧,٧٦	٣,٨٤	٣١	٦٦,١٤	٣,٣٩	٨
٣٦,١٤	٣,٨٦	٣٢	٦٥,٠٧	٣,٤١	٩
٣٥,٥٦	٣,٨٧	٣٣	٦٣,١٩	٣,٤٨	١٠
٣٤,٩٧	٣,٨٨	٣٤	٦٢,٥٧	٣,٤٩	١١
٣٤,١٨	٣,٨٩	٣٥	٥٩,٤٦	٣,٥٥	١٢
٣٣,٦٦	٣,٩٠	٣٦	٥٩,٠٣	٣,٥٦	١٣
٣٢,٠٨	٣,٩٢	٣٧	٥٨,٥٤	٣,٥٧	١٤
٣٠,١٧	٣,٩٥	٣٨	٥٧,١١	٣,٥٨	١٥
٢٩,٦٨	٣,٩٧	٣٩	٥٤,٦٤	٣,٦١	١٦
٢٩,١٤	٣,٩٨	٤٠	٥١,٨٩	٣,٦٦	١٧
٢٨,٠٢	٤,٠١	٤١	٥١,١٦	٣,٦٧	١٨
٢٧,١٨	٤,٠٣	٤٢	٥٠,٤٤	٣,٦٨	١٩
٢٤,٣٧	٤,٢٠	٤٣	٤٩,٠٣	٣,٧٠	٢٠
			٤٨,٥٦	٣,٧١	٢١
			٤٧,٩٧	٣,٧٢	٢٢
			٤٦,٨٤	٣,٧٤	٢٣

ملخص البحث

اشتملت عينة البحث على ٧٢ لاعبا يمثلون المنتخب القومي ولاعبي الدرجة الأولى المسجلين بسجلات الاتحاد المصري للدراجات يمثلون (١١) إحدى عشرة منطقة .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي - والاختبارات كأداة لجمع البيانات وتم تحديد الصفات البدنية المميزة للاعب الدراجات باستطلاع رأي (٩) تسع خبراء نتج عنها (١٠) صفات بدنية إختير منها (٧) صفات للتطبيق وفق الشروط التي وضعها الباحث لإختيار العنصر .

وهذه الصفات هي :

- (١) الجلد الدوري التنفسي .
- (٢) الجلد العضلي
- (٣) السرعة .
- (٤) القوة .
- (٥) الرشاقة .
- (٦) القدرة .
- (٧) المرونة .

وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية الأولى على (٣٠) ثلاثون لاعباً يمثلون أعضاء المنتخب القومي والمنتخب الأولمبي للتعرف على الثقل العلمي للاختبارات المرشحة وتم إعادتها بنفس الشروط في الدراسة الاستطلاعية الثانية بهدف التأكد من الصلاحية العلمية للاختبارات المرشحة من حيث معامل الثبات والصدق الذاتي , واستخراج معامل الالتواء - وقد استخدم الباحث طريقة (الاختبار - واعادة الاختبار) لايجاد معامل الثبات .

ثم طبقت الاختبارات على عينة البحث وتم استخلاص المتوسطات والانحرافات العياريّة ومعامل الالتواء واتضح من النتائج أن جميع الاختبارات المرشحة حققت التوزيع الاعتنالي على عينة البحث .

وقد استخدم الباحث التحليل العاملي كمنهج احصائي واستخدم معادلة بيرسون في الحصول على الارتباطات البينية للاختبارات . وقد شملت (٢٥٣) معامل ارتباط منها ١٥٦ معامل ارتباط موجب، ٩ معامل ارتباط سالب .

منها ٥٧ معامل ارتباط دال عند ٠,٠١ (منها ٢٥ معنوياً موجياً، ٣٢ معنوياً سالباً) وكانت أعلى الارتباطات المرضية بين إختباري ١٠٠ كم بالدراجة وجرى الزجراج بالدراجة (٠,٩) - كما أن أعلى الارتباطات السالبة بين إختبار التبدل على دراجة ثابتة ٥ ق - وإختبار ٥٠٠ م بالدراجة ترس ٥٢/١٣ حيث بلغ - ٠,٨٩٧ .

وقد استخدم الباحث طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج في تحليل المصفوفة عاملياً - وقد خلص التحليل الى (٦) عوامل وهو يقل عن العوامل الافتراضية الموضوعة والتي حدد لها سبعة عوامل . وقد أجرى الباحث التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس .

وقد استخلص البحث العوامل الآتية بعد التدوير المتعامد وهي:

- (١) تحمل سرعة الأداء .
- (٢) القدرة
- (٣) الجلد العضلي.
- (٤) القوة العضلية
- (٥) المرونة .
- (٦) السرعة .

واختار الباحث أنسب الاختبارات المرشحة لتمثيل هذه العوامل وهذه الاختبارات هي :

- (١) ٥٠٠ متر بالدراجة
- (٢) الوثب العمودي من الثبات .
- (٣) الجلوس من الرقود .
- (٤) قياس قوة عضلات الظهر (ديناموميتر)
- (٥) ملخة العصا .
- (٦) ٣٠ متر عدو من البدء الطائر .

وقد تم معالجة هذه المتغيرات إحصائيا لإيجاد مدى مساهمتها في الانجاز الرقمي للاعبى للدراجات . وكانت النتائج كآآتي :

ثبت مساهمة ٥ متغيرات منها فقط في الانجاز الرقمي للاعبى الدراجات وهي :

- (١) تحمل سرعة الأداء .
- (٢) الجلد العضلي .
- (٣) السرعة .
- (٤) القوة .
- (٥) القدرة .

ولم تساهم صفة المرونة كصفة بدنية في الانجاز الرقمي للاعب الدراجات .

The summary of the research

The sample of the research included 72 players represents the national team and the first class players who are registered at the Egyptian cycling federation and they represent eleven 3 ones.

The researcher used the descriptive course and tests as a means to collect information. The physical fitness is defined to the players of the cycling after asking nine experts' opinions which are resulted in ten physical fitness terms, seven are chosen from them to be applied according to the terms which the researcher has put to choose the player.

The terms are

- 1- Enduring respiratory system.
- 2- Enduring muscles.
- 3- Speed.
- 4- Strength.
- 5- Graceness.
- 6- Ability.
- 7- Flexibility.

The first questionnaire study has been applied on 30 players represents the members of the National team and the Olympic team to know the scientific level of the tests. They are applied again with the same terms at the second questionnaire study to be sure of that the tests are well at firmness and self confidence.

Then these tests were applied on samples of research and all averages are extracted. The results assured the moderate distribution.

The researcher used the factors analysis as a syllabus and used person equation to get the different connection for tests.

The research included (2 5 3) factors. 156 of them are positive factors 97 are negative factors.

The researcher used the means of the basic components to hotleng in analysis. The analysis was summed up to 6 factors and that is less than the assumed factors.

The research extractes these factor

- 1- Enduring the quick performance
- 2- ability
- 3- Enduring muscles.
- 4- The muscle power.
- 5- Flexibility.
- 6- Speed.

The researcher chooses the most suitable tests

- 1- 500 meter be bicycle.
- 2- Vertical jumping from stand point.
- 3- Sitting from laying.
- 4- Measuring the power of the back.
- 5- Stick deslacated.
- 6- 30 meter running from flaing start.

These changed are adapted to get the efficient share (Participation to the score number to the player of the cycling).

The results were

- 1) Enduring speed per formance.
- 2) Enduring muscles.
- 3) Speed.
- 4) Strength.
- 5) The ability.

The term of flexibility is not taken as a physical term to the score of the player of cycling.