

الملاحق :

ملحق رقم (١) :

- ا - النقاط التشريحية المستخدمة في القياسات الجسمية بالبحث .
- ب - طريقة اجراء القياسات الجسمية .

ملحق رقم (٢) :

- بطاقة قياسات جسمية .

ملحق رقم (٣) :

- بطاقة قياسات جسمية معدلة .

ملحق رقم (٤) :

- الوصلة الاضافية لجهاز قياس الارتفاعات (الرستاميتير) .

ملحق رقم (٥) :

- مصفوفة البناء العاملي لعوامل الدرجة الاولى بعد التدبير المائل .

ملحق رقم (٦) :

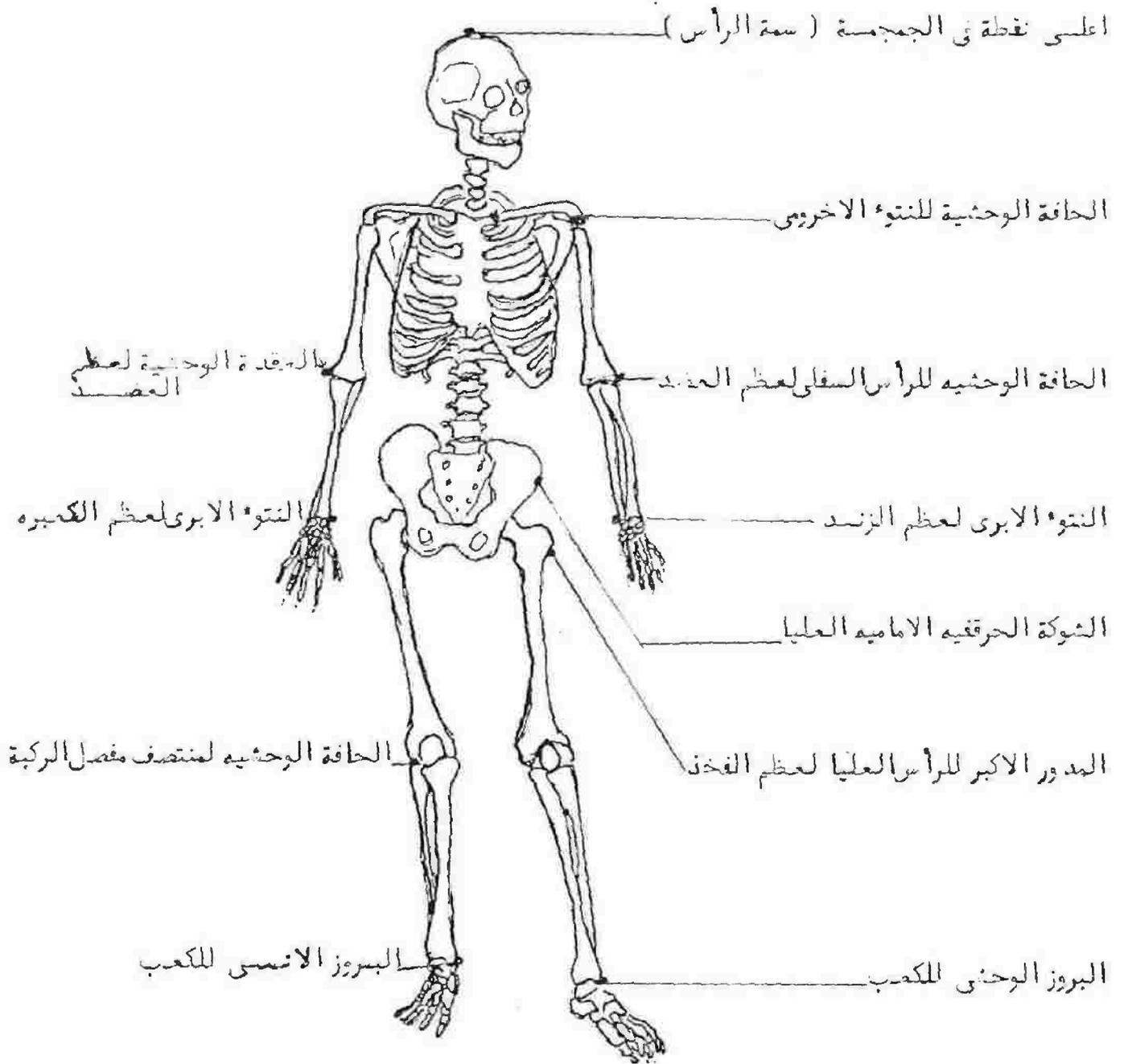
- ملخص الدراسة باللغة العربية .

ملحق رقم (٧) :

- ملخص الدراسة باللغة الانجليزية .

ملحق رقم (١)

أ- النقاط التشريحية المستخدمة في القياسات الجسمية بالبحسث .



شكل رقم (٧) (٩٠٥٥)

تابع ملحق رقم (١)

ب- طريقة اجراء القياسات الجسمية :

اولا - حساب العمر الزمني :

يتم حساب العمر الزمني للمختبر من واقع تصريح
الاشترك في المسابقات المستخرج له بمعرفة اتحاد
التجديف بجمهورية مصر العربية .

ثانيا - قياسات الوزن والطول والارتفاع :

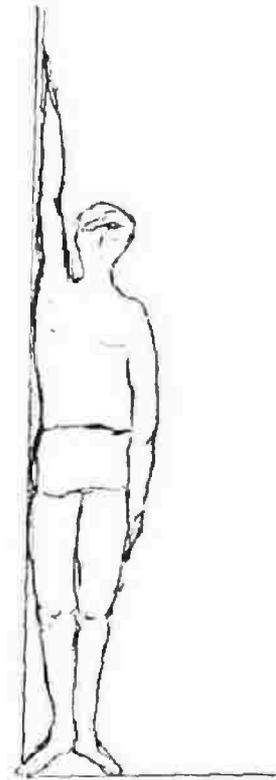
١- قياس وزن الجسم :

يقف المختبر معتدلا على قاعدة الميزان ويتم
تحريك الصنج حتى يستقر مؤشر الميزان فسي
وضع افقى متزن (٢٤ : ٤٧) .

٢- ارتفاع الاصبع الاوسط لليد (وقوف الذراع عاليا) :
يغمس المختبر اصابع اليد في مسحوق بيكربونات
الماغنسيوم (المانيزيا) ثم يقف بحيث تكون
السيبورة على الجانب الايمن من الجسم ويقسم
المختبر برفع الذراع اليمنى على كامل امتدادها
لعمل علامة بالاصابع على السبورة مع ملاحظة
عدم رفع الكعبين عن الارض ، يتم حساب المسافة
من العلامة على السبورة حتى سطح الرقوف لشكل
رقم (٨) (١٥ : ٣٤) .

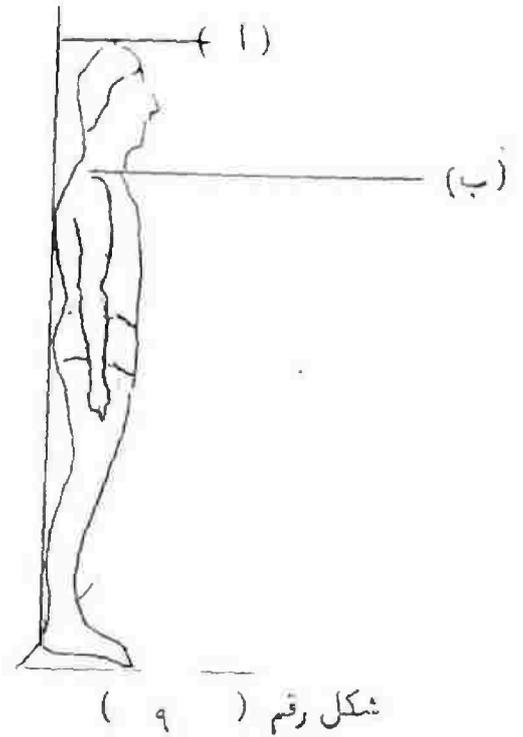
٣- ارتفاع سعة الرأس (وقوف) .

يقف المختبر في وضع معتدل على قاعدة جهاز
الرسام متر بحيث يستند بظهره على القائم الرأسى



شكل رقم (٨)

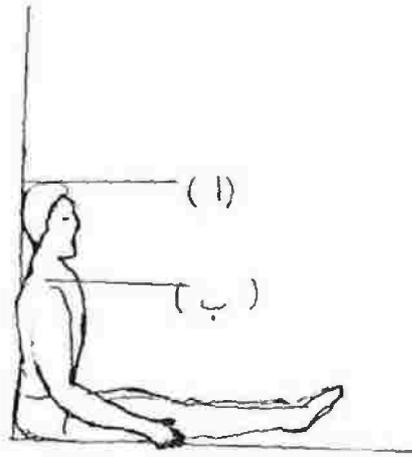
للجهاز ويكون وضع الذقن له مرتفع وخط النظر متجها للامام موازيا للقاعدة التي يقف عليها .
وفي هذا الوضع يلامس المختبر القائم الراسي للجهاز في اربعة مواضع هي : خلف الراس ، منتصف المسافة بين اللوحين ، الاليتين ، العقبين . يتم تحريك المؤشر الافقي للجهاز حتى يلامس السطح الاسفل له اعلى الراس للمختبر ، وتسجل القراءة الموضحة على القائم الراسي المدرج للرساميتير من عند مستوى السطح السفلي للمؤشر الافقي له . شكل رقم ٤ - ارتفاع الكتف (وقوف) :
(٩٠) (٢٩ : ٦١)



يقف المختبر في وضع معتدل على قاعدة جهاز قياس الارتفاعات والاطوال (رساميتير) كما هو في القياس رقم (٣) . وفي هذا الوضع يكون هناك تلامس بين المختبر والقائم الراسي للجهاز في ثلاث مواضع هي : المنطقة من الظهر في منتصف المسافة بين عظمي اللوحين ، الاليتين ، العقبين . يتم تحديد مكان النمو الاخرى لعظم اللوح بالقلم الخاص بذلك ثم تحريك المؤشر الافقي للجهاز حتى يلامس النمو الاخرى وتسجل القراءة للموضحة على القائم الراسي المدرج له شكل رقم (٩ ب) (٢٤ : ٤٨)

ارتفاع سمة الراس (جلوس طولاً) :
يجلس المختبر على قاعدة جهاز الرساميتير بحيث

يستند بظهره على القائم الرأسى له ويكسبون وضع الذقن مرتفع وخط النظر متجها للامام وموازيا لمستوى قاعدة جلوس المختبر . وفي هذا الوضع يلامس المختبر القائم الرأسى للجهاز فى ثلاثة مواضع هى : خلف الرأس ، الاليتين ، المنطقة من الظهر فى منتصف المسافة بين عظمى اللوحين . يتم تحريك المؤشر الافقى للجهاز حتى يلامس سطحه السفلى قمة الرأس للمختبر ، تسجل القراءة الموضحة على القائم الرأسى للجهاز . شكل رقم (١٠) (٩٢ : ٥) .



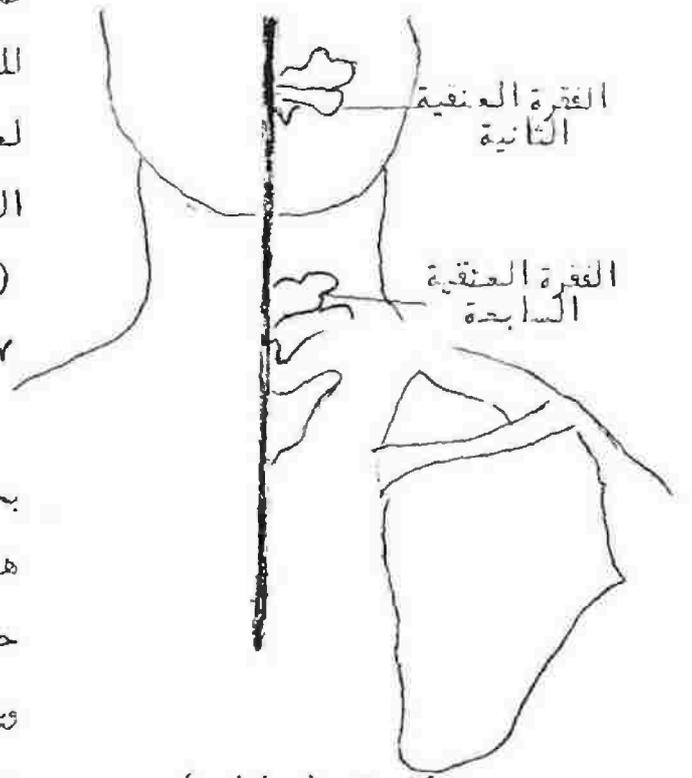
شكل رقم (١٠)

٦- ارتفاع الكتف (جلوس طولاً) :

يجلس المختبر على قاعدة جهاز الرستامبيتر كما فى القياس رقم (٥) يتم تحريك المؤشر الافقى للجهاز حتى يلامس سطحه السفلى النتوء الاخرومى لعظم اللوح ثم تسجل القراءة الموضحة على القائم الرأسى المدرج للجهاز . شكل رقم (١٠ ب) (٤٨ : ٢٤) .

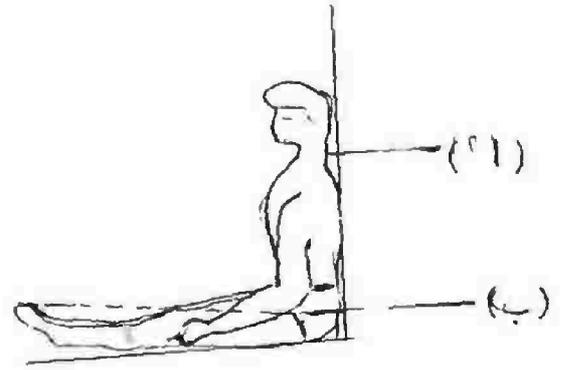
٧- ارتفاع الجذع (جلوس طولاً) :

يجلس المختبر على قاعدة جهاز الرستامبيتر بحيث يستند بظهره على القائم الرأسى له وقسى هذا الوضع يطلب منه تقريب الذقن نحو الصدر حتى يمكن مشاهدة بروز الفقرة العنقية (٧) ويتم تحديد مكانه بواسطة القلم الخاص بذلك ، يعبر المختبر للجلوس كما فى القياس رقم (٦) .



شكل رقم (١١)

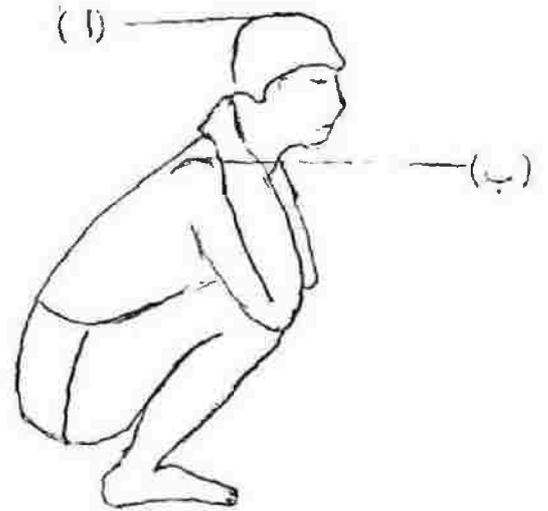
ثم يحرك مؤشر الجهاز حتى يصل الى مستوى
العلامة الموضحة لمكان الفقرة العنقية (٧) ،
تسجل القراءة الموضحة على القائم الرأسى للجهاز
شكل رقم (١١) • شكل رقم (١١٢)
(٣٨ : ١١) •



٨- طول الطرف السفلى (جلوس طولاً) :
يتم تحديد مكان المدور الاكبر لرأس عظم
الفخذ للمختبر ثم يجلس في وضع الجلوس طولاً
مع مد مفصل رسغ القدم ، وباستخدام شريط
القياس تقاس المسافة بين المدور الاكبر لرأس
عظم الفخذ وحتى نهاية الاصبع الثانى فى مشط
القدم • شكل رقم (١٢) (أ ب) •

شكل رقم (١٢)

٩- ارتفاع الرأس (اقعاء) :
يقف المختبر على قاعدة جهاز الرستاميتير
والجانب مواجه للقائم الرأسى له ، يقوم بإداء
اقصى اقعاء مع تشبيك اليدين خلف الرقبسة
والاحتفاظ بالرأس مرفوع ليصبح الخط الوهمى للنظر
فى مستوى موازى لقاعدة الوقوف • يحرك مؤشر
الجهاز حتى يلامس قمة الرأس للمختبر ، تسجل
القراءة الموضحة على القائم الرأسى للجهاز شكل
رقم (١٣) (١٩ : ١٢٨) •



شكل رقم (١٣)

١٤- طول الطرف العلوى :

يستخدم شريط القياس لتحديد المسافة
بين النتوء الاخرومى للكتف وحتى نهاية الاصبع
الاولى لليد منبسطة شكل رقم (٧)
(٣٣ : ٦٢) .

١٥- طول الفخذ :

يستخدم شريط القياس لتحديد المسافة
بين المدور الاكبر لرأس عظم الفخذ حتى الحافة
الوحشية لمنتصف مفصل الركبة الذى يتم تحديده
اولا والركبة فى وضع انثناء شكل رقم (٧)
شكل رقم (١٥) (٣٣ : ٦٣) ، (٣٩ : ١٥٧)

١٦- طول الساق :

يتم قياس طول الساق باستخدام شريط
القياس من الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة
حتى البروز الوحشى للكعب شكل رقم (٧)
(٣٣ : ٦٤) .

١٧- ارتفاع الطرف السفلى :

يتم قياس ارتفاع الطرف السفلى باستخدام
شريط القياس من المدور الاكبر لرأس عظم الفخذ
حتى سطح الوقوف . رقم (٧) (٣٣ :
(٦٤)



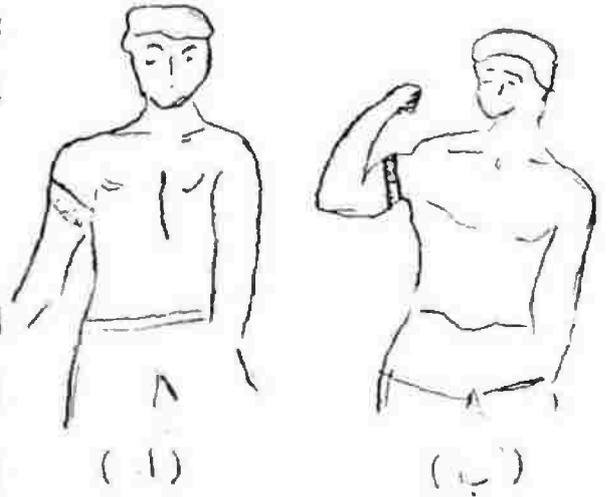
شكل رقم (١٥)

١٨- محيط العضد (منبسط) :

يقف المختبر والذراع مدلى الى الجانب
بارتخاء ، يؤخذ اقصى محيط العضد بواسطة
شريط القياس شكل رقم (١٦) (٥ : ٩٨)

١٩- محيط العضد (منقبض) :

يقف المختبر بحيث يكون العضد في وضع
افقى ومفصل المرفق في حالة انثناء نتيجة
انقباض عضلات العضد ، يتم قياس اقصى محيط
للعضد باستخدام شريط القياس شكل رقم (١٦ ب)
(٥ : ٩٨) .



شكل رقم (١٦)

٢٥- محيط الساعد (منبسط) :

يقف المختبر والذراع مدلى بارتخاء السى
الجانب يحتسب اقصى محيط للساعد بواسطة
شريط القياس شكل رقم (١٧) (٥ : ٩٩) .

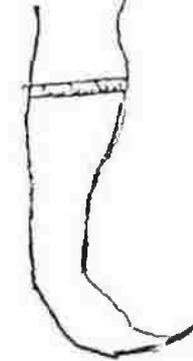
٢١- محيط الساعد (منقبض) :

يقف المختبر والذراع مدلى الى جانب الجسم
ثم يقوم بعمل انقباض لعضلات الساعد مسـمـع
ثنى الرسغ وقبض اصابع اليد بشدة . يؤخذ
اقصى محيط الساعد بواسطة شريط القياس شكل
رقم (١٨) (١٥ : ٣٨) .

٢٢- محيط رسغ اليد :

يقف المختبر والذراع مدلى الى جانب الجسم
وكف اليد في وضع البطح ، تقاس المسافة حسب

شكل رقم (١٧)

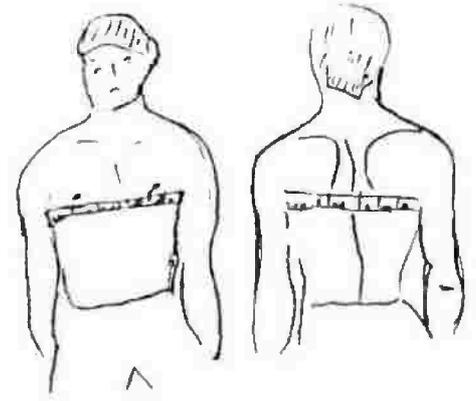


شكل رقم (١٨)

رسغ اليد من عند النتوء الابرى لعظم الزنبد
باستخدام شريط القياس شكل رقم (٤ ا ج)
(١ : ملحق ٢٦) .

٢٣ - محيط الصدر :

يؤدى هذا القياس بواسطة شريط القياس
في ثلاث اوضاع هى (التنفس الطبيعى - اقصى
شهيق - اقصى زفير) حيث يقوم المختبر وهو
في وضع الوقوف برفع الذراعين جانبا ويتم وضع
شريط القياس حول جسمه بحيث يمر من اسفل الزاوية
السفلى لعظمى اللوحين ويؤور من الامام من
اسفل شدقى حلمتى الصدر ، ثم يقوم المختبر
بانزال الذراعين اسفل . تسجل القراءة الموضحة
على شريط القياس في الحالات الثلاثة مع مراعاة
السماح للشريط بالحركة لاداء اقصى شهيق مع
عدم سقوطه لاسفل من موضعه ويستحسن اداء
هذه القياسات امام المرأة شكل رقم (١٩)
(٥ : ٩٥) .



شكل رقم (١٩)

٢٤ - رحلة القفص الصدرى :

يتم حساب الفرق بين قيا محيط الصدر
عند اقصى شهيق وقيا محيط الصدر عند
اقصى زفير (٥ : ٩٥) .

٢٥ - محيط الخصر :

يوضع شريط القياس افقيا في اقل محيط منطقة

الوسط في المنطقة التي عظمتى الحرقفتين

• (٩٦ : ٥)

٢٦- محيط البطن :

يوضع شريط القياس افقيا في مستوى السرة

ويلف حول الجسم للمختبر • (٩٦ : ٥ - ٩٧) •

٢٧- محيط الفخذ (منبسط) :

يقف المختبر بحيث تكون المسافة بين القدمين

مساوية لعرض الكتفين ويتم وضع شريط القياس

افقيا بحيث يمر حول الفخذ اسفل طية الاليسه

مباشرة ، تؤخذ القراءة الموضحة على الشريط

شكل رقم (٢٠) (٩٧ : ٥) •

٢٨- محيط الفخذ (منقبض) :

يتم اجراء نفس الاجراءات في القياس رقم

(٢٧) مع مراعاة ان يتم القياس اثناء اداء

المختبر انقباض لعضلات الفخذ • شكل رقم

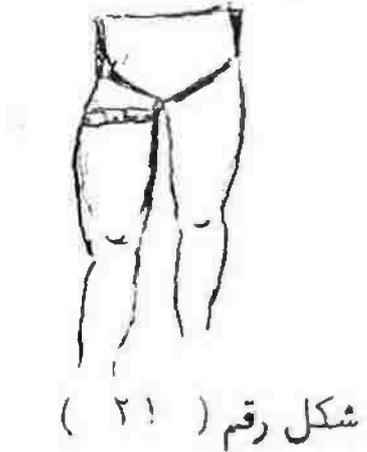
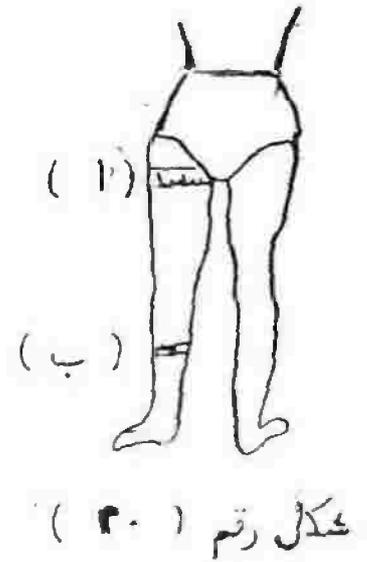
• (٢١)

٢٩- محيط الساق (منبسط) :

يقف المختبر كما بالقياس رقم (٢٧) يوضع

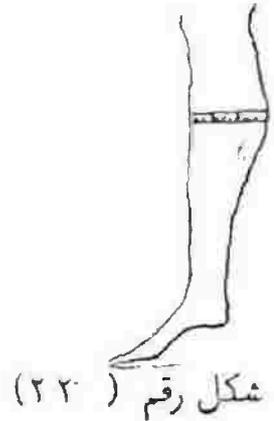
شريط القياس بحيث يمر افقيا حول اقصى محيط

للساق شكل رقم (٢٠ ب) (٩٧ : ٥) •



٣٠- محيط الساق (منقبض) :

يقف المختبر في الوضع كما بالقياس رقم
(٢٧) ثم يرفع عقب القدم ليرتكز ثقل الجسم
على المشط . يوضع شريط القياس افقيا بحيث
يلتف حول اقصى محيط الساق ، تسجل القراءة
الموضحة على الشريط شكل رقم (٢٢) .

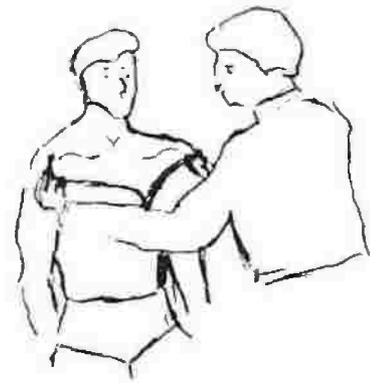


٣١- عرض كف اليد :

يؤخذ القياس بواسطة جهاز البرجل الدائري
للمقاييس العرضيه (البلغوميتر) بحيث يوضع
احد طرفيه عند قاعدة الاصبع السبابه والطرف
الاخر عند قاعدة الاصبع البنصر لليد مفروده .
شكل رقم (١٤ ب) (١ : ملحق ٢٦) .

٣٢- عرض الكتفين :

يقف المختبر معتدلا ثم توضع اطراف ارجل
البرجل على القمتين الوحشيتين للنتوءين الاخوومين
لمظمتي اللوحين مع مراعاة ان يكون البرجل
في وضع افقى موازى للارض اثناء القياس ، تؤخذ
القراءة الموضحة في مسطرة البرجل . شكل
رقم (٢٣) (١٠١ : ٥) .

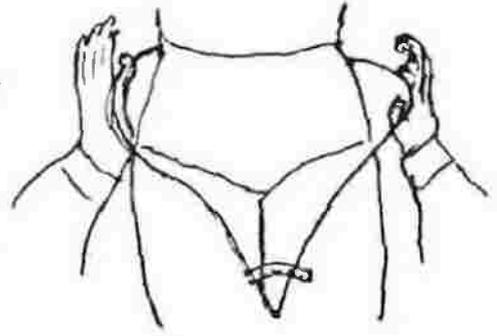


شكل رقم (٢٣)

٣٣- عرض الحوض :

يقف المختبر في وضع معتدل والقدمان
متباعدتان باتساع الكتفين ، يتم قياس المسافة
بين الشوكتين الاماميتين العلويتين للعظام
الحرقفي من عند اكثر نقطتين متقدمتين بواسطة

جهاز القياسات العرضية شكل رقم (٢٤)
(٥١ : ٢٤) .



٣٤- أقصى امتداد للذراعين جانبا :

يقف المختبر والظهر مواجه للسيرورة ثم

يرفع الذراعان جانبا بحيث يكون الكفان في

مستوى افقى موازى للارض وظهر اليدين مواجه

للسيرورة . يتم تحديد المسافة بين طرف

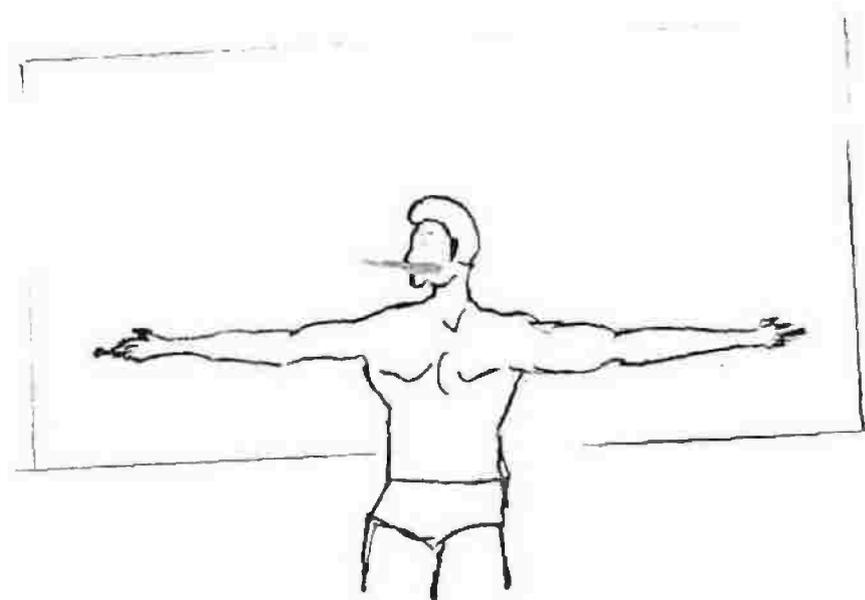
السلامية الاخيرة للاصبع الاوسط للكف الايمن

وحتى طرف السلامية الاخيرة للاصبع الاوسط للكف

الايسر . شكل رقم (٢٥) (٥١ : ٢٤) (١٥) :

(٣٥) .

شكل رقم (٢٤)



شكل رقم (٢٥)

(بطاقة قياسات جسمانية)

النادى المقيد به :
الوزن بالكيلو جرام :

اسم اللاعب :
تاريخ الميلاد :

أ - قياسات الاطوال والارتفاعات بالمليمترات :

مستسل	القياس	القيمة بالمليمتر	مستسل	القياس	القيمة بالمليمتر
١	ارتفاع الاصبع الاوسط لليد (وقوف الذراع عاليا)	٩	٩	ارتفاع الكتف (اقعاء)	
٢	ارتفاع سمة الرأس (الوقوف)	١٢	١١	طول الساعد	
٣	ارتفاع الكتف (الرقوف)	١١	١٢	طول العضد	
٤	ارتفاع سمة الرأس (جلوس طولا .)	١٢	١٣	طول اليأس	
٥	ارتفاع الكتف (جلوس طولا)	١٣	١٤	طول الطرف العلوى	
٦	ارتفاع الجذع (جلوس طولا)	١٤	١٥	طول الفخذ	
٧	طول الطرف السفلى (جلوس طولا)	١٥	١٦	طول الساق	
٨	ارتفاع الرأس (اقعاء)	١٦		ارتفاع الطرف السفلى (وقوف)	

ب - القياسات المحيطية بالمليمتر :

مستسل	القياس	القيمة بالمليمتر	مستسل	القياس	القيمة بالمليمتر
١	محيط العضد (منبسط)	٩	٩	رحلة القفص الصدرى	
٢	محيط العضد (منقبض)	١٠	١٠	محيط الخصر	
٣	محيط الساعد (منبسط)	١١	١١	محيط البطن	
٤	محيط الساعد (منقبض)	١٢	١٢	محيط الفخذ (منبسط)	
٥	محيط رسغ اليأس	١٣	١٣	محيط الفخذ (منقبض)	
٦	محيط الصدر (تنفس طبيعى)	١٤	١٤	محيط الساق (منبسط)	
٧	محيط الصدر (اقصى شهيق)	١٥	١٥	محيط الساق (منقبض)	
٨	محيط الصدر (اقصى زفير)				

ج - القياسات العرضية بالمليمتر :

مستسل	القياس	القيمة بالمليمتر	مستسل	القياس	القيمة بالمليمتر
١	عرض كف اليأس	٣	٣	عرض الحوض	
٢	عرض الكتفين	٤	٤	اقصى امتداد للذراعين جانبيًا	

ملحق رقم (٣)

(بطاقة قياسات جسمية معدله)

النادي المقيد به :

الوزن بالكيلو جرام :

اسم اللاعب :

تاريخ الميلاد :

أ - قياسات الاطوال والارتفاعات بالمليمتر :

القيمة بالمليمتر	القياس	مستل	القيمة بالمليمتر	القياس	مستل
	طول الساق	٩		ارتفاع الاصبع الاوسط لليد	١
	ارتفاع الطرف السفلي (الوقوف)	١٠		(وقوف الذراع عاليا)	
	ارتفاع الرأس (اعضاء)	١١		ارتفاع سمة الرأس (وقوف)	٢
	ارتفاع الكتف (اعضاء)	١٢		ارتفاع الكتف (وقوف)	٣
	ارتفاع سمة الرأس (جلوس طسولا)	١٣		طول العضد	٤
	ارتفاع الكتف (جلوس طولا)	١٤		طول الساعد	٥
	ارتفاع الجذع (جلوس طولا)	١٥		طول اليد	٦
	طول الطرف السفلي (الجلوس طسولا)	١٦		طول الطرف العكسي	٧
				طول الفخذ	٨

ب - القياسات المحيطيه بالمليمتر :

القيمة بالمليمتر	القياس	مستل	القيمة بالمليمتر	القياس	مستل
	رحلة القصر الصدرى	٩		محيط العضد (منبسط)	١
	محيط الخصر	١٠		محيط العضد (منقبض)	٢
	محيط البطن	١١		محيط الساعد (منبسط)	٣
	محيط الفخذ (منبسط)	١٢		محيط الساعد (منقبض)	٤
	محيط الفخذ (منقبض)	١٣		محيط رسغ اليد	٥
	محيط الساق (منبسط)	١٤		محيط الصدر (تنفس طبيعي)	٦
	محيط الساق (منقبض)	١٥		محيط الصدر (اقصى شهيق)	٧
				محيط الصدر (اقصى زفير)	٨

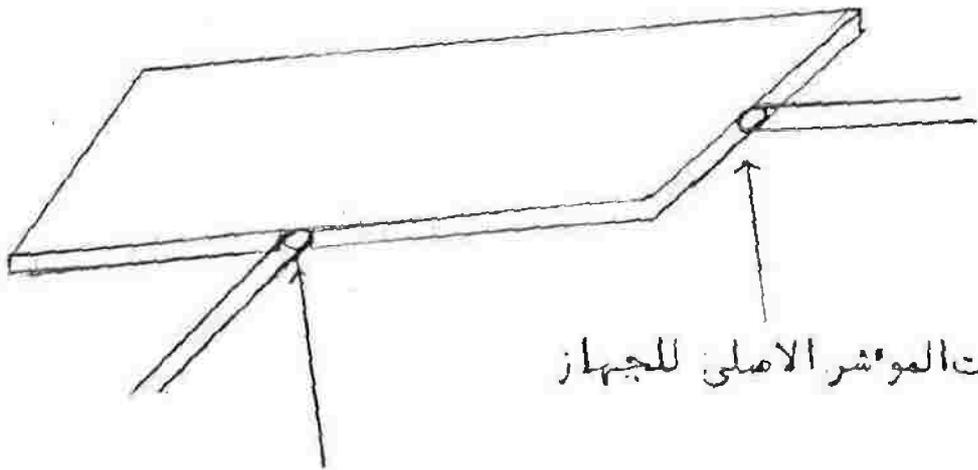
ج - القياسات العرضيه بالمليمتر :

القيمة بالمليمتر	القياس	مستل	القيمة بالمليمتر	القياس	مستل
	عرض كف اليد	٣		عرض الكتفين	١
	اقصى امتداد للذراعين جانبيا	٤		عرض الحوض	٢

- ١٦ -

ملحق رقم (٤)

الوصلة الاضافيه لجهاز قياس الارتفاعات
(الرستاميتير)



مكان تثبيت المؤشر الاصلى للجهاز

مكان تثبيت المؤشر الاضافى للجهاز

ملحق رقم (٥)
صفوفة البناء العالمى لعوامل
الدرجة الاولى بمعد التنوير
العالمى

مسل	المتغير	العامل	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١	المعسر الزمنى	١٥٣	٠٧٣	٠٦٢	٣٩	٠٦	٢٨٤	٤٤٤	١٩٨	٣٢٢	١٩٤	
٢	الوزن	١٥١	٧٩٠	١١٥	٨٧	٣٧٦	٤٥٨	٦٣٩	٢٤١	٢٨١	٣٣٧	
٣	ارتفاع الاصبع الاوسط لليد (قسوف الذراع عالى)	١٥٨	٠٢٥	١٤٤	١٠٥	٤٥٧	٤٣٦	٢٨٧	٠٥٦	٢١١	٢٩٣	
٤	ارتفاع سمة الرأس (القسوف)	٨٩١	٢٦٩	٠٢١	٠٠٤	٣٧٥	٤٧٩	٣١٢	٠٢٤	٣٩٣	٦٧	
٥	ارتفاع الكتف (القسوف)	١١٣	١٥٣	٠٩٣	٢٤	٤٢٩	٢٥	٢٧٦	٠٢٣	٣١٧	٢٢٧	
٦	ارتفاع سمة الرأس (جلوس طولاً)	٠٢٦	٠٧٨	٠٣٦	٢٦	١٣٤	٢٤	٠٢٥	٠١٦	٠٣٧	٧٨٥	
٧	ارتفاع الكتف (جلوس طولاً)	٣٠٠	٣١٧	١٩٤	٨٤	١٣٩	٤٨٥	٦٨٣	٠٩٤	١٢٩	٢٤٧	
٨	ارتفاع الجذع (جلوس طولاً)	٤٤٣	٢٠٩	٠٩٤	٠٨٦	٤٢١	٦٨٣	٢٩٧	٠٣١	٣٢٥	٥٣	
٩	طول الطرف السفلى (جلوس طولاً)	٨٧٧	٢٠٢	٠١٥	٥٢	٢٧٣	٤٥٦	٢٥٦	٠٢٩	٢٢٠	٠٢	
١٠	ارتفاع الرأس (اقمصاص)	٢٣١	١١١	٠١	٢٢	٠٩	١٢٣	٢٢٣	٠٣٢	٢٢٣	٤٥	
١١	ارتفاع الكتف (اقمصاص)	٣١٥	١١٢	٠٤٩	٤٧	٠٩	٢٣٤	١٨٧	٠١٦	٠٧	٢٢١	
١٢	طول العضد	٧١٩	٠١٥	١١٢	٣٩	٢٧٢	٥٤	٢١٩	٠٦١	٠٥٧	٣٩	
١٣	طول الساعد	٥١٠	٣٦٥	٠٠٥	٩٤	١٢٣	٢٦	١٢٦	٠٠١	٠٤	٢٣٤	
١٤	طول اليأس	٤٧٣	٠٦٣	٢٧٥	٢٦	١٢١	٦٣	١٢١	٣٠٤	١٧٤	١٤	
١٥	طول الطرف العلوى	٨٦٥	٢٠٣	٢٠٨	١٢١	٤٣٤	١١٥	٢٦٦	٠٩٦	٠٧	٦١	
١٦	طول الفخذ	٧٧١	٢٤٧	١٠٦	٤٩	١١٩	٢٩	١٤١	٠٢٩	١١١	٠٢	
١٧	طول الساق	٧١٩	٢٠٦	١٤٦	١٨	٢٤	٣٤	١٢١	٠٦٥	١١١	٢٦	
١٨	ارتفاع الطرف السفلى	٦١٥	٠٦٩	٠٢١	٨٩	٢٠٤	٢٦٦	٢٥١	٠٠١	٢٣٨	٨٩	
١٩	محيط العضد (منبسط)	٠٩٠	٠٥١	١٧١	٠٩	٢٦	٢٩	١٢٩	٠٨٣	٢٦٥	٨٣	
٢٠	محيط العضد (منقبض)	٠٨٦	٠٥٢	١٧١	١٤	٢٤	٣١	١٣١	٠٧٩	٢٦٦	٨٠	
٢١	محيط الساعد (منبسط)	٠٤٤	٤٧١	٢٣١	١٩٧	١١١	٢٨	١٢١	٠١٨	١١٤	٥٤	
٢٢	محيط الساعد (منقبض)	٠٥٩	٠٧٨	١٨٩	٢٣٧	١٣	٤٢	١٧٥	٠٧٥	١٧٤	٣١	
٢٣	محيط راسع اليد	٠٣٩	٠١٢	٠٠٥	١١٥	٥٩	٣٤	١٢٨	٠١٨	٥٤	١٦	
٢٤	محيط الصدر (تنفس طبيعى)	٢٩٥	٤٣٢	٠٣٣	٤٣	٢٨١	٤٨	٨٧٩	٠١٨	٢١٨	٤١	
٢٥	محيط الصدر (اقصى شهيق)	٣٤٩	١٧	٠٣٦	٣٢٢	١١٥	٣٦	١٣٦	٠٢١	١٢١	٣٤	
٢٦	محيط الصدر (اقصى زفير)	٢٣٠	٢١٤	١٧٨	٢١٩	٥١	١٨١	١٠٦	٠٠٦	٢٣٩	٨٧	
٢٧	رحلة النفس الصدرى	٢٣٦	٤٤٨	٢٠٣	٢٣٢	١٣١	٢٢	١١٥	٠١٥	١١٣	٦٨	
٢٨	محيط الخصر	١٢٧	٠٨٠	١٣٢	٧٣٥	٢٦	٢٥	١٥٩	٠٢٥	٢٨٣	٥٦	
٢٩	محيط البطن	٠٣٦	٠٢٤	١٢٩	٧٩	٠٨٩	٢٠٨	١٢١	٠٤٠	٣١	٠٦	
٣٠	محيط الفخذ (منبسط)	٠٥٨	٣٩٦	٠٤٥	٧٧	٢٦٧	١٩٢	١٧٢	٠٢٨	٢١٨	٠٣	
٣١	محيط الفخذ (منقبض)	٠٨٩	٨٩٧	٠٠٩	٤٩	١٤	٢٨٧	١٨٢	٠١٣	٢٩٧	١٤١	
٣٢	محيط الساق (منبسط)	٠٠٢	١١٤	٠٤٩	٦٢	١١٦	٣٩	٢٩٠	٠١٢	١١٢	٠٨	
٣٣	محيط الساق (منقبض)	٠١٠	١٣١	٠٤٩	٢٤	٤٤	٨١	٣٠٤	٠١٢	٣٨	١٢	
٣٤	عرض كسف اليأس	٣١١	٠٥٨	٣٠٤	١٦٦	٤٢	٠٣	٢١٥	٠٢١	٤٢٦	٨٤	
٣٥	عرض الكتفين	٢٠٥	٠٦٧	٢٦٧	٤٧٤	٨٣	١٥	٤٥٩	٠٣٢	٣٠٣	٧٥	
٣٦	عرض الحوض	٢٩٢	٠٠٨	٠٠٩	٩٤	٥٥	٨١	٣٣٨	٠٢٣	٢٣٨	٠١	
٣٧	اقصى امتداد للذراعين جانبياً	٨٥٣	٠٥٤	١٤٨	٢٦	٣٦٧	٠٥	٣٠١	٠٢٧	٢٠٧	٣٠٤	

” ملحق رقم (٦) ”

” ملخص ”

الدراسة باللغة العربية

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنين - القاهرة
قسم المنازلات والرياضات المائية

* القياسات الجسمية للاعبى التجديف بجمهورية مصر العربية *

أعداد

مجدى عبد النبى اسماعيل هلال

أخصائى رياضى - جامعة القاهرة

أشرف

مدرس دكتور / أسامه كامل راتب

قسم المنازلات والرياضات المائية

بكلية التربية الرياضيه

للبنين بالقاهرة

أستاذ مساعد دكتور / محمود نبيل السيد ناصف

قسم المنازلات والرياضات المائية

بكلية التربية الرياضيه

للبنين بالقاهرة

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة

الماجستير فى التربية الرياضيه

١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م

مشكلة البحث :

يمثل الافراد المتميزين فى اى من مجالات النشاط الانسانى شـرة بشرية يجب اكتشافها وتنميتها ورعايتها والحفاظ عليها .
ولقد ظلت عملية اكتشاف الموهوبين تخضع للاساليب غير العلمية عبر مراحل طويلة فى تاريخ التطور الحضارى للانسان حيث اعتمد اكتشاف المتميزين على الصدفة او الملاحظة العابرة او الخبرة الشخصية وغيرها من الاساليب غير المقننه .

ومع التطور العلمى وظهور العديد من التخصصات الدقيقة فى مختلف المجالات اصبحت الاساليب غير العلمية محدوده الاثر فى اكتشاف وانتقاء المتميزين ، فاتجهت الجهود فى مختلف المجالات للبحث عن الاساليب العلمية والعوامل التى يتم على اساسها انتقاء المتميزين وتوجيههم للعمل فى المجال الذى يحققون فيه مستويات عالية من الاداء (٣ : ٥) .

ويشهد المجال الرياضى وهو احد مجالات النشاط الانسانى فى عالمنا المعاصر تطورا هائلا تظهر اثاره فى تسجيل الارقام القياسية وتحطيمها عاما بعد اخر ، ويرجع هذا الى توجيه الجهود فيه لبحث العوامل التى يتم على اساسها انتقاء المتميزين وتعمل كمحددات للتوجيه والتصنيف ثم محاولة اخضاع هذه العوامل للضبط العلمى .

ويمثل العامل البيولوجى احد العوامل الاساسية التى تعمل كمحدد للانتقاء والتفوق فى الانشطة الرياضيه المختلفه حيث تعد القياسات الجسميه - القياسات الكمية لابعاد الجسم - من المتغيرات الهامه التى تعبر عن الجانب البنائى (Structure) لهذا العامل لدى الافراد (٣ : ٩ - ١٠) .

ويتضح من الاستعراض المرجعى فى مجال القياسات الجسميه للاعبين

فى مختلف الانشطة الرياضية والتي امكن للباحث التوصل اليها فى البيئة الاجنبية او البيئة العربية ان عدد الدراسات التى اجريت فى مجال القياسات الجسمية للاعبى التجديف يكاد ينحصر فى ثلاث دراسات احدها قد تم اجراؤه فى البيئة الاجنبية اما الدراساتين الاخرين فقد تم اجراؤهما فى المجتمع المصرى .

وفى ضوء قلة الدراسات السابقة التى اجريت فى مجال القياسات الجسمية للاعبى التجديف بصفة عامه وفى المجتمع المصرى بصفة خاصة تظهر الحاجة الى اجراء دراسة على لاعبى التجديف المصريين ، يراعى فيها الشمولية للعينة وطبيعة المتغيرات التى يراد د راستها كما يراعى الاسلوب الاحصائى لها بحيث يسمح باستكشاف البناء الجسى المميز للاعبى التجديف المصريين من خلال عدد محدد من القياسات الجسمية تصلح لان تكون بطارية يمكن الاسترشاد بها فى الانتقاء والتقييم للاعبى التجديف فى جمهورية مصر العربية .

أهمية البحث :

١- يمثل هذا البحث أهمية خاصة لانه على قدر ما استطاع الباحث ان يصل اليه من دراسات وابحاث فى مجال القياسات الجسمية يعد البحث الاول الذى يعنى باستكشاف عوامل البناء الجسى للاعبى التجديف المصريين وساعد على تحقيق الهدف منه اختيار الباحث مجتمع البحث بأكمله ليكون عينه تجرى عليها الدراسة ، واختيار مجموعه متغيرات تتميز بالشمولية والارتباط بمتطلبات الاداء - الحركى لرياضة التجديف وايضا باستخدام طريقة احصائية تحقق الهدف الاستكشافى للبحث . وعلى ذلك فان هذه الدراسة تضع احد الاسس فى التطوير العلمى لرياضة التجديف .

٢- على ضوء مجموعة القياسات التى تسفر عنها نتائج هذه الدراسة

يمكن انتقاء لاعبى التجديف فى درجة متقدم (أ) فى جمهورية مصر العربية .

٣- يمكن من خلال ما تسفر عنه نتائج هذه الدراسة تقويم القياسات

الجسمية للاعبى التجديف الحاليين من درجة متقدم (أ) فى جمهورية مصر العربية .

أهداف البحث :

١- تحديد البناء العاىلى للقياسات الجسمية المميزه للاعبى

التجديف درجة متقدم (أ) بجمهورية مصر العربية .

٢- تحديد مجموعه القياسات التى تمثل العوامل المستخلصة من

الدراسة وتعبير عن البناء الجسمى المميز للاعبى التجديف بدرجة متقدم (أ)

بجمهورية مصر العربية .

الفروض :

١- القياسات الجسمية المميزه للاعبى التجديف درجة متقدم (أ)

فى جمهورية مصر العربية قابلة للتجمع فى صورة عوامل يمكن تحديدها .

٢- يمكن تمثيل العوامل المستخلصة من خلال عدد محدد من

القياسات الجسمية يقل عن العدد الاصلى لمتغيرات الدراسة ويعبّر عن عوامل

البناء الجسمى المميز للاعبى التجديف درجة متقدم (أ) بجمهورية مصر

العربية .

الاجراءات :

١- المنهج :

تم اختيار المنهج المسحى لملائمته للطبيعة الاستكشافية لهذه الدراسة .

العينة :

٢- تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من خلال الحصر

الشامل لجميع لاعبى التجديف المصريين درجة متقدم (أ) الذين اشتركوا فى

بطولة الجمهورية للتجديف التي اقيمت بالقاهرة في ٤/٤/١٩٨٦م ، والمبالغ
عدد هم (٧٩) لاعب .

٣- ادوات جمع البيانات:

استجابة لاهداف الدراسة استخدم الباحث الادوات التالية لجمع البيانات عن
المتغيرات الواردة بالدراسة :

أ- المراجع المتخصصة والدراسات المرتبطة في مجال القياسات
الجسمية للاعبى المستويات العليا على وجه العموم والمراجع المتخصصة والدراسات
المرتبطة في مجال القياسات الجسمية للاعبى التجديف من درجة متقدم على وجه
الخصوص في البيئة المصرية او الاجنبية .

ب - خبرة الباحث في مجال رياضة التجديف والتي تزيد عن (٢٥)
عام وقد ساعدته في التعرف على المتطلبات الاداء الحركى في رياضة التجديف
ج - الاسترشاد باراء الخبراء في المجال الرياضى على وجه
العموم وفي مجال رياضة التجديف على وجه الخصوص من اعضاء هيئة التدريس
بكلية التربية الرياضية للبنين - القاهرة .

ولقد تم تحديد القياسات الجسمية التي تشتمل عليها هذه الدراسة
واختيار الادوات اللازمة لتنفيذها في ضوء التوجيهات الهامه التي اوضحها
الخبراء حيث تم تحديد (٣٥) قياس جسمى تشتمل على قياسات للارتفاع والطول ،
وقياسات عرضية ، وقياسات محيطية هذا بالاضافة الى كل من متغيرى العمق
الزمنى ، الوزن كما تم تحديد الادوات اللازمة لتنفيذ القياسات الجسمية على
اللاعبين وهي عبارة عن : مقياس للارتفاعات (Restameter) ، لبرجل
الدائرى للقياسات العرضية (Pilviometer) ، شريط القياس
من الصلب المن ، ميزان ، سبوره ، اقلام خاصة لتحديد علامات القياس
على افراد العينة . ولقد استخدم لتدوين القياسات الجسمية لكل فرد مسن

كما يلي :

(أ) وحدات البطارية الطويلة للقياسات الجسمية للاعبين التجديف

درجه متقدم (أ) بجمهورية مصر العربية :

- ١ - ارتفاع الطرف السفلى
- ٢ - طول الطرف السفلى (جلوس طولا)
- ٣ - ارتفاع الاصبع الاوسط لليد (وقوف الذراع عاليا)
- ٤ - محيط الساق (منقبض)
- ٥ - محيط الساق (منبسط)
- ٦ - محيط الفخذ (منقبض)
- ٧ - ارتفاع الرأس (اقماء)
- ٨ - ارتفاع الكتف (اقماء)
- ٩ - محيط الفخذ (منبسط)
- ١٠ - عرض الحوض
- ١١ - ارتفاع الجذع (جلوس طولا)
- ١٢ - ارتفاع الكتف (جلوس طولا)
- ١٣ - محيط الصدر (اقصى زفير)
- ١٤ - محيط الصدر (تنفس طبيعي)
- ١٥ - محيط الصدر (اقصى شهيق)

ب- وحدات البطارية المختصره للقياسات الجسمية المميزة

للاعبين التجديف درجه متقدم (أ) بجمهورية مصر العربية :

- ١ - ارتفاع الطرف السفلى
- ٢ - محيط الساق (منقبض)
- ٣ - ارتفاع الرأس (اقماء)
- ٤ - ارتفاع الكتف (اقماء)
- ٥ - محيط الفخذ (منبسط)
- ٦ - عرض الحوض
- ٧ - محيط الصدر (اقصى زفير)

التوصيات :

في اطار هذه الدراسة وعلى ضوء ما اسفرت عنه النتائج بها يوصى

الباحث بما يلي :

- ١ - الاستعانة بمجموعه القياسات الجسميه المستخلصه من هذه الدراسة (البطارية المطولة او المختصره) في تقويم انتقاء لاعبي التجديف في درجه متقدم (أ) بجمهورية مصر العربيه .
- ٢ - اجراء درسه مقارنه بين القياسات الجسميه المستخلصه من نتائج الدراسة الحاليه على لاعبي التجديف درجه متقدم (أ) فسى جمهوريه مصر العربيه وبين اقرانهم من اللاعبين الدوليين والاولمبيين .
- ٣ - اجراء درسه عامليه على القياسات الجسميه للاعبى التجديف الناشئين في جمهوريه مصر العربيه ومقارنه نتائجها بنتائج الدرسه الحاليه على اللاعبين من درجه متقدم (أ) .
- ٤ - اجراء درسه للتعرف على العلاقه بين القياسات الجسميه الهامه المستخلصه من هذه الدرسه وابعاد قياسات الادوات المستخدمه في رياضه التجديف (المجداف - القارب) بما يحقق الاستخدام الاثل لهذه الادوات في حدود القياسات الجسميه للاعبين المصريين .
- ٥ - اجراء درسه للتعرف على علاقه القياسات الجسميه للاعبى التجديف المصريين من درجه متقدم (أ) بمكونات الاداء البدنى لرياضه التجديف .
- ٦ - اجراء درسه عامليه للتعرف على ادله القياسات الجسميه للاعبى التجديف بدرجه متقدم (أ) بجمهورية مصر العربيه .
- ٧ - اجراء درسه للتعرف على القياسات الجسميه للاعبى التجديف الاولمبيين في انواع القوارب الغير شائعه الاستخدام في مصر ومقارنه نتائجها بنتائج الدرسه الحاليه على اللاعبين المصريين .

” ملحق رقم (٧) ”

” ملخص ”

الدراسة باللغة الانجليزية

Helwan University
Faculty of Physical Education for men.Cairo
Dep. Aquatics and Compats.

**BODY MEASUREMENTS FOR ROWING ATHLETES IN
ARABIC REPUBLIC OF EGYPT**

BY
MAGDEE ABDEL NABI ISMAIL HELAL
Sports Supervisor at Cairo University

SUPERVISED BY

Ass. Prof. Dr. MAHMOUD NABIL EL-SAYED NASSEF
Ass. Prof. At Dep. Aquatics and Compats,
Faculty of P.E. For Men
Cairo.

Dr. OSAMA KAMEL RATEB
Teacher at Dep. Aquatics and Compats
Faculty of P.E. For Men
Cairo.

SUMMARY

The purpose of this study was to determine the body measurements for rowing athletes in A.R.E.

- I. The research problem includes the following questions.
 - a) What are the body structure factors which distinguish senior "A" Rowing athletes in A.R.E.
 - b) What are the body measurements which expressing body structure factors for senior "A" Rowing athletes in A.R.E.
- II. **Aims of the research:**
 - a) Determination of body structure factors which distinguish senior "A" rowing. Athletes in A.R.E.
 - b) Determination the group of body measurements which expressing body structure factors for senior "A" rowing athletes in A.R.E.
- III. **Research hypotheses:**

The researcher formulates hypotheses in view of the following limitations:

- a) There are body structure factors distinguish senior "A" rowing athletes in A.R.E.
- b) The body structure factors that distinguish senior "A" rowing athletes in A.R.E. could be represented through specific number of body

measurements in this study.

Subjects were (79) senior "A" rowing athletes participants of A.R.E. rowing championship season 1986.

The major statistical tool used was factor analysis, principal component " method, with orthogonal and oblique rotation.

IV. Results of Research:

The major results have indicated that:

- a. There are (5) body structure factors distinguish senior "A" rowing athletes they named as the following:
 1. Height and length of lower limb and body.
 2. Girth of lower limb.
 3. Pelvic width and trunk height.
 4. Head height(full squat) and thigh girth.
- b. There are two body measurements batteries expressing the body . structure factors as the following:

1. The long battery:

- Height of lower limb.
- Lower limb length (sitting position).
- Middle finger height. (standing position hand up).
- Leg girth (relaxed).
- Leg girth (flexed).
- thigh girth (flexed).
- Head height (full squat).
- Shoulder height (full squat).
- Thigh girth (relaxed)
- Trunk height (sitting position).
- Shoulder height (sitting position).
- Chest girth (exhaling)
- Chest girth (normal)
- Chest girth (inhaling).

2. The short battery:

- ^x Lower limb height.
- Leg girth (flexed).
- Head height (full squat).
- Shoulder height(full squat).
- thigh girth (relaxed).

- Pelvic width.
- Chest girth (exhaling).

V. Recommendations:

1. Using the delivered body measurement from this study in selecting and evaluating senior "A" rowing athletes in A.R.E.
2. Proceeding comparative study between the delivered body measurement on senior "A" rowing athletes in A.R.E. and their competitors, international and olympic rowing athletes.
3. Proceeding a factor analysis study for junior rowing athletes in A.R.E.
4. Proceeding a study to Identify the relationship between the body measurements delivered from this study and the measurements of rowing equipment (boat-oar) for using that equipment in ideal way.
5. Proceeding a study to determine the relationship between athletes and components of physical performance.

6. Proceeding a factor analysis study to determine the body measurements indexes for senior "A" rowing athletes in A.R.E.
7. Proceeding a study to identify the body measurements for olympic rowing athletes in the uncommon. Types of boats in A.R.E. and comparing its results with the results from this study.