

المرفقات

- مرفق رقم (١) قائمة أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث
- مرفق رقم (٢) استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم الخصائص
الأنثروبومترية و البدنية و الوظيفية
- مرفق رقم (٣) استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم الاختبارات
البدنية والوظيفية
- مرفق رقم (٤) الاختبارات الانثروبومترية قيد البحث
- مرفق رقم (٥) الاختبارات البدنية قيد البحث
- مرفق رقم (٦) الاختبارات الوظيفية قيد البحث

مرفق رقم (١)

قائمة أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث

م	اسم الخبير	الوظيفة
١.	أ. د / إسماعيل حامد عثمان	أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ونائب رئيس الاتحاد الدولي للملاكمة ، ورئيس الاتحاد العربي والمصري للملاكمة والكيك بوكسنج .
٢.	أ. د / محمد عبد العزيز غنيم	أستاذ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، والمدير الفني لمنتخب مصر الأول للملاكمة ، ورئيس لجنة الحكام للكيك بوكسنج
٣.	أ. د / ضياء الدين محمد أحمد العزب	أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة والمدير الفني لمنتخب مصر للشباب للملاكمة ، وحكم درجة أولى كيك بوكسنج .
٤.	د / وجيه محمد ندا	دكتورة في فلسفة التربية الرياضية ، لجنة الكيك بوكسنج ، وحكم درجة أولى كيك بوكسنج
٥.	م / شريف سليمان السعيد	ماجستير في علم الاجتماع الرياضي ، والمدير الفني لمنتخب مصر للكيك بوكسنج

مرفق رقم (٢)



كلية التربية الرياضية

قسم الدراسات العليا

جامعة المنصورة

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث بإجراء استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم الخصائص الانثروبومترية والبدنية والوظيفية للاعب الكيك بوكس في جمهورية مصر العربية ، وإيماناً منا بالدور الكبير الذي تقومون به ولتقنتنا الكبيرة في الاستفادة من خبراتكم وآرائكم البناءة في هذا المجال ، نأمل الاستعانة بآرائكم في هذه الاستمارة حتى يكون هذا العمل مدعماً بالخبرة العلمية العميقة في تحديد أهم الخصائص الانثروبومترية والبدنية والوظيفية للاعب الكيك بوكس في جمهورية مصر العربية .

والباحث يقوم بخالص الشكر وعظيم الامتنان والتقدير لتعاون سيادتكم في سبيل تحقيق أهداف الدراسة .

بيانات شخصية

/ الإسم
/ الوظيفة
/ المؤهل العلمي
/ الخبرة بالمجال
/ العنوان
/ رقم التليفون

إعداد الباحث
وائل مصبح السيد الطنطاوى

أولاً : يرجو الباحث من سيادتكم ترتيب أهم القياسات الأنثروبومترية (الجسمية) لملاكم الكيك بوكسنج ، كما يرجوا وضع علامة (√) أمام القياس حسب أهميته من وجهة نظر سيادتكم .

مسلسل	الصفة الأنثروبومترية	مهم جدا	مهم	غير مهم	ملاحظات
	أولاً : الأطوال				
	١ . طول الطرف العلوي				
	٢ . طول الطرف السفلي				
	٣ . طول الجسم الكلي				
	٤ . طول الذراع				
	٥ . طول العضد				
	٦ . طول الساعد				
	٧ . طول الكف				
	٨ . طول الفخذ				
	٩ . طولاً لساق				
	١٠ . طول القدم				
	١١ . طول ارتفاع القدم				
	١٢ . دليل الطول والوزن				
	١٣ . دليل طول الذراع والرجل				
	١٤ . دليل محيط الصدر				
	١٥ . دليل محيط الجذع				
	ثانياً : الأعراض				
	١ . عرض الرأس				
	٢ . عرض الكتفين				
	٣ . عرض الصدر				
	٤ . عرض الوسط				
	٥ . عرض الحوض				
	٦ . عرض مفصل الكوع				
	٧ . عرض الكف مفتوح				
	ثالثاً : المحيطات				
	١ . محيط الرقبة				
	٢ . محيط الكتفين				
	٣ . محيط الصدر أعلي مستوي الصدر				
	٤ . محيط الصدر أسفل مستوي الصدر				
	٥ . محيط الصدر في مستوي الصدر				
	٦ . محيط البطن				
	٧ . محيط الوسط				
	٨ . محيط الحوض				

ثانياً: يرجى الباحث من سيادتكم ترتيب أهم الصفات البدنية لملاكم الكيك بوكسنج ، كما يرجى وضع علامة (√) أمام الصفة البدنية حسب أهميتها من وجهة نظر سيادتكم .

مسلسل	الصفة البدنية	مهم جداً	مهم	غير مهم	ملاحظات
	السرعة و مكوناتها أ- سرعة رد الفعل ب- السرعة الانتقالية ج- السرعة الحركية التحمل و مكوناته أ- التحمل الدوري التنفسي ب- تحمل الأداء ج- التحمل العضلي د- تحمل السرعة القوة و مكوناتها أ- القوة العظمي ب- القوة المميزة بالسرعة المرونة التوافق العصبي العضلي الرشاقة التوازن الدقة				

إذ كان هناك صفات بدنية أخرى في رأي سيادتكم لملاكم الكيك بوكسنج، برجاء التكرم بإضافتها حسب أهميتها كما سبق .

مسلسل	الصفة البدنية	مهم جداً	مهم	غير مهم	ملاحظات

مرفق رقم (٣)



كلية التربية الرياضية
قسم الدراسات العليا
جامعة المنصورة

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث بإجراء بحث ضمن الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية بعنوان الخصائص الأنثروبومترية و البدنية والوظيفية للاعبى الكيك بوكسنج بجمهورية مصر العربية . و كان سيادتكم دوركبير في تحديد أهم الخصائص الأنثروبومترية و البدنية والوظيفية للاعبى الكيك بوكسنج بجمهورية مصر العربية . لذا نأمل الاستعانة بأرائكم البناءة وخبراتكم الفريدة في تحديد أهم الاختبارات المناسبة للصفات البدنية والوظيفية للاعبى الكيك بوكسنج بجمهورية مصر العربية المعروضة علي سيادتكم ، حتى يكون هذا العمل مدعماً بالخبرة العلمية العميقة .

والباحث يقوم بخالص الشكر والتقدير وعظيم الامتنان لتعاون سيادتكم في سبيل تحقيق أهداف الدراسة

بيانات شخصية

الاسم /
الوظيفة /
المؤهل العلمي /
الخبرة بالمجال /
العنوان /
رقم التليفون /

إعداد الباحث
وائل مصبح السيد الطنطاوى

أولاً : الاختبارات البدنية .
الرجاء من سيادتكم صنع أمام الاختبار المناسب علامة (٧)

م	المفصل البدني	اسم الاختبار	ملاحظات	مقاس
١	سرعة رد الفعل	اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد (يمين - شمال) اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع للأقدام (يمين - شمال)		قياس سرعة زمن الرجوع لليد التي تستجيب بها اليد لمثير مرئي قياس سرعة زمن الرجوع للأقدام التي تستجيب بها القدم لمثير مرئي
٢	السرعة الحركية	اختبار نيلسون للسرعة الحركية اختبار الجري في المكان ١٥ ثواني اختبار تسديد مستقيمة للرأس على كيس لكم متحرك في ١٠ ث (يمين - شمال)		قياس الربط بين سرعة رد الفعل والسرعة الحركية للذراعين قياس السرعة تسجيل عدد اللكمات المستقيمة الصحيحة في ١٠ ث
٣	التحمل الدوري	اختبار الجري ١٥٠٠ متر اختبار جري ومشي ٢٠٠ ياردة اختبار كوبر ١٢ دقيقة جري		قياس التحمل الدوري التنفسي قياس التحمل الدوري التنفسي قياس التحمل الدوري التنفسي
٤	التحمل العضلي	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف اختبار الانبطاح المائل ثني الذراعين اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين		قياس التحمل العضلي العام للجسم قياس التحمل العضلي للذراعين والكف قياس التحمل العضلي لمضلات البطن
٥	تحمل السرعة	اختبار عدو ١٥٠ متر من البدء المنخفض اختبار عدو ٢٠٠ متر من البدء المنخفض اختبار تسديد مستقيمة للرأس على كيس لكم ثابت في ٣٠ ث (يمين - شمال) اختبار تسديد ركلة أمامية دائرية يسرى و يمنى للرأس على كيس لكم ثابت في ٣٠ ث (يمين - شمال)		قياس تحمل السرعة قياس حمل السرعة تسجيل عدد من اللكمات المستقيمة الصحيحة في ٣٠ ث تسجيل عدد من الركلات الأمامية الدائرية الصحيحة في ٣٠ ث
٦	القوة المميزة بالسرعة	اختبار رمي كرة طبية ٣كجم لأبعد مسافة باليد (يمين - شمال) اختبار الوثب العريض من الأثبات اختبار الركلة الأمامية السريعة (يمين - شمال)		قياس القدرة العضلية للذراعين والكف قياس القدرة العضلية لمضلات الرجلين قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة للرجلين في ١٠ ث

٧	التوافق العصبي المصلي	اختبار الوثف على الحبل (٥ اذ) للأمام اختبار رمي و استقبال الكرات (يمين - شمال) اختبار الدوائر المرقمة الوثبة الرباعية الخطو الجانبي الحرري المكوكي	قياس التوافق الحركي قياس التوافق بين العين و اليد قياس التوافق بين الرجلين و المعينين القدرة على تغير وضع الجسم بسرعة عن طريق الوثف قياس الرشاقة قياس الرشاقة	مناسب
٨	الرشاقة		قياس القدرة على تغير وضع الجسم بسرعة عن طريق الوثف قياس الرشاقة قياس الرشاقة	
٩	التوازن	اختبار الوقوف على مشط القدم (يمين - شمال) اختبار التوازن (الطريقة الطولية) (يمين - شمال) اختبار التوازن الثابت بالطريقة العرضية بمشط القدم (يمين - شمال)	قياس التوازن الثابت بالوقوف على الأرض على بمشط القدم قياس التوازن الثابت قياس القدرة على الوزن الثابت بمشط القدم	
١٠	الدقة	اختبار دقة توجيه اللكمة (يمين - شمال) اختبار التصويب باليد على المستطيلات المتداخلة (يمين - شمال) اختبار التصويب بالقدم نحو الهدف (يمين - شمال)	قياس القدرة على توجيه اللكم قياس دقة التصويب باليد نحو الهدف قياس دقة التصويب بالقدم نحو الهدف	
إذا كان هناك أي اختبارات خري في رأي سيادتكم لملاكم الكيك بوكسينج يرجاء التكرم بإضافتها حسب أهميتها كما سبق .				
	العنصر البدني	اسم الاختبار	غرض الاختبار	مناسب

ثانياً : الاختبارات الوظيفية
الرجاء من سيادتكم وضع أمام الاختبار المناسب علامة (٧)

مناسب	غرض الاختبار	اسم الاختبار	الفحص الوظيفي
	قياس النبض	- قياس معدل القلب (النبض) بطريقة السمع	- قياس في
	قياس النبض	- قياس معدل النبض بطريقة الحس	الراحة
	قياس النبض	- قياس معدل القلب (النبض) بطريقة العد	
	قياس الطاقة التي يبذلها القلب في تحريك دورة الدم في الجسم	- اختبار مؤشر باراش للطاقة	بعد
	قياس التغيرات التي تحدث لعدد ضربات القلب الناتجة عن شدة لمجهود-	- اختبار فوستر	المجهود-
	قياس ضغط الدم الانقباضي والانبساطي	- جهاز قياس ضغط الدم الزئبقي	الدم
	قياس ضغط الدم الانقباضي والانبساطي	- جهاز قياس ضغط الدم المؤشر	الانقباضي والانبساطي
	قياس حجم الهواء الزفير	- جهاز الأسبير وميتر الهوائي الجاف	السعة
	قياس حجم الهواء الزفير	- جهاز الأسبير وميتر المائي	الحيوية
	الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين	- اختبار الخطوة كوينز	الحد الأقصى
	يقيس قدرة الجسم على التكيف على الأعمال البدنية الشاقة	- اختبار هارفارد للخطوة	لاستهلاك الأوكسجين

إذا كان هناك أي اختبارات خري في رأي سيادتكم لملائم الكيوك بوكسنج برجاه التكرم بإضافتها حسب أهميتها كما سبق .

م	الفحص الوظيفي	اسم الاختبار	غرض الاختبار

مرفق رقم (٤)

أولاً : القياسات الأنثروبومترية

أولاً : وزن الجسم

الأدوات والأجهزة اللازمة

- ميزان الطبي أو كهربائي

الوضع الرئيسي للمفحوص

- يقف المفحوص في منتصف الميزان و يرتدى اخف ملابس ممكنة (مايوه) .

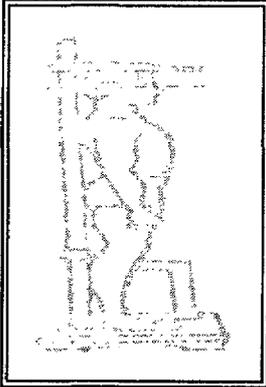
طريقة القياس

- تؤخذ ثلاث قراءات للوزن (يتم تكرار القياس ثلاث مرات متتالية) ثم تسجيل

متوسط القراءات الثلاثة

- يحتاج تقدير الوزن الى محكم واحد يقوم بحساب النتائج وتسجيلها

- يتم تسجيل الوزن لأقرب ١، كيلو جرام (٤٤ : ٥٢) (٨ : ٢٥٩) (٢٨ : ٩٤)



ثانياً : قياسات الأطوال

١- طول الجسم الكلي

الأدوات اللازمة لقياس : جهاز الرستاميتز أو شريط القياس .

الوضع الرئيسي للمفحوص

يقف المفحوص معتدل القامة أمام الجهاز حيث الردفان و الظهر و العقبان ملاصقة للقائم

و بدون تصلب أو توتر في عضلات الكتفين والذراعين على جانبي الجسم و يكون الرأس

في وضع متعامد مع الجسم و النظر للأمام و وزن الجسم موزعا على القدمين

طريقة القياس

- يقوم المختبر بتحريك لوحة الرأس الأفقية في الجهاز لأسفل حتى تضغط على أعلى نقطة

في الجمجمة (قمة الرأس) .

- يطلب من المفحوص أن يأخذ شهيقا مع مد قامته لأعلى بحيث لا تكون أية انحناءات فى العمود الفقرى و بخاصة فى منطقة الظهر و الكتفين .

- يسمح للمفحوص بالزفير ، ثم تؤخذ قراءات اللوحة و تسجل بالسنتمترات لأقرب ٠,٠١ سم (٥١ : ٢٠٢) (٤٤ : ٥٢)

٢- طول الجذع من الجلوس

الأدوات اللازمة

- منضدة ، وبرجل منزلق (أنثروبوميتر) أو الرستاميتير أو شريط الأدوات

الوضع الرئيسى للمفحوص

- يجلس المفحوص على المنضدة بحيث تكون القدمان معلقتان فى الهواء و الكفان على الفخذين و الركبتان فى وضع زاوية قائمة

- يكون الجذع فى وضع عمودى على المنضدة و النظر للأمام و الرأس على خط واحد مع الجذع

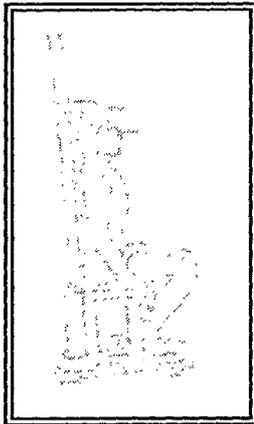
طريقة القياس

- وضع الجهاز الأنثروبوميتر فى وضع رأسى على المنضدة خلف المفحوص مباشرة عند الخط الأوسط للظهر .

- القيام بأخذ القياس عن طريق تحريك لوحة الرأس حتى تصبح فوق أعلى نقطة فى قمة الجمجمة ، و حينئذ يطلب من المفحوص أن يأخذ

- شهيقا عميقا بحيث لا يقوم بعملية الزفير إلا بعد أن ينتهي المحكم من قراءة الدرجة .

- يؤخذ القياس لأقرب ٠,٠١ سم . (٤٤ : ٥٤)



٣ - طول الطرف السفلى

الأدوات اللازمة

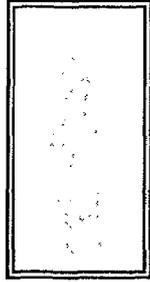
- شريط القياس غير قابل للإطالة (المطاطية) عند الشد

الوضع الرئيسى للمفحوص

- يقف المفحوص معتدل على الأرض مع توزيع ثقل جسمه على القدمين بالتساوى

طريقة القياس

- يكون من المدور الكبير للرأس العليا لمفصل الفخذ حتى الأرض .
 - و يمكن تحديد طول الطرف السفلى من الناحية الوضعية على أنه الفرق بين طول القامة من الوقوف و الطول من الجلوس .
- (٤٤ : ٥٥) (٨ : ٢٥٨) (٧ : ٩٩)



٤ - طول الذراع

الأدوات اللازمة

شريط القياس أو البرجل المنزلق (أنثروبوميتر)

الوضع الرئيسى للمفحوص

- يقف المفحوص معتدل القامة على سطح مستو بحيث يكون وزن جسمه موزعا بالتساوي على القدمين و يكون الذراع مفرد بدون تصلب بحيث يكون الكفان مفرودين و مواجهين للفخذ

طريقة القياس

- يقف المحكم على جانب المفحوص ثم يقوم بوضع الذراع الثابتة للبرجل المنزلق على الجزء العلوى الجانبى للنتوء الأخرى مستخدما يده اليسرى ، ثم يستخدم يده اليمنى فى تحريك الذراع المنزلق للبرجل من أسفل إلى أعلى حتى يصبح ملاصقا لنهاية الإصبع الأوسط وهو مفرد .

- تسجل نتائج القياس بالسنتيمترات لأقرب ١ سم . (٤٤ : ٥٣) (٧ : ٥٨)

٥- محيط الفخذ

الأدوات اللازمة

- شريط قياس غير قابل للإطالة عند الشد ،مقعد يمكن التحكم في ارتفاعاته

الوضع الرئيسي للمفحوص

- يقوم المفحوص بوضع إحدى القدمين على مكان مرتفع (مقعد) وهو في وضع الوقوف بحيث تكون الفخذ موازية للأرض و تصنع مع الساق زاوية قائمة ٩٠ درجة .

طريقة القياس

- يقوم المحكم بوضع شريط القياس ملاصقا للفخذ وموازيا لمحورة الطولي مبتدئا من المدور الكبير للرأس العليا لعظم الفخذ حتى الحافة الوحشية لمنتصف عظم الردفة و تسجل النتائج بالسنتيمترات لأقرب ٠,١ سم .
(٤٤ : ٥٤) (٨ : ٢٥٨) (٧ : ٩٩)

رابعاً: قياس المحيطات

محيط الرقبة

الأدوات اللازمة

شريط قياس يمتاز بدرجة كبيرة من المرونة وفي نفس الوقت غير قابل للإطالة بحيث يستبعد تماما الأشرطة المصنوعة من الصلب .

الوضع الرئيسي للمفحوص :

يتخذ المفحوص وضع الوقوف المعتدل الطبيعي بحيث النظر للأمام وتكون الرقبة مع الذقن زاوية قائمة .

طريقة القياس :

- يقف القائم بالقياس مواجهاً المفحوص وعلي الجانب قليلا ماسكا شريط القياس بيده ثم يمرر طرف الشريط الحر من خلف رقبة المفحوص حيث سحب الشريط بيده اليسري ولفه حول منتصف رقبة المفحوص .
- التأكد من أن الشريط في وضع أفقي من الأمام ومن الخلف
- تسجل الدرجات بالسنتيمترات لأقرب ٠,١ سم .

٢- محيط الكتفين

الأدوات اللازمة

- شريط قياس مثل الاختبار السابق .

الوضع الرئيسي للمفحوص :

- يتخذ المفحوص وضع الوقوف المعتدل الطبيعي علي القدمين بحيث تكون الذراعان ممدودتين لأسفل وبجانب الجسم بدون تصلب مع مراعاة عدم تقوس الكتفين للأمام وللخلف .

طريقة القياس :

- يقف المحكم خلف المفحوص ماسكا بشريط القياس بيده اليميني ثم يمرر طرف الشريط الحر من الأمام المفحوص مرورا بالكتفين حتى يتلاقى عند الفقرة السادسة والسابعة العنقية . التأكد من الشريط في وضع أفقي من الأمام للخلف .
- تسجل النتائج بالسنتيمترات لأقرب ٠,١ سم



٣- محيط الصدر

الأدوات اللازمة

شريط قياس غير قابل للإطالة (المط)

الوضع الرئيسي للمفحوص

- يقف المفحوص معتدل القامة ، أن تكون الذراعان متباعدتين قليلا عن الجسم حتى تسمح بلف شريط القياس حول الصدر .
- يقاس محيط الصدر عند تمفصل الضلع الرابع مع عظم القص و عند مستوى الضلع السادس أثناء مرور شريط القياس على جانبي الجسم مع ملاحظة أن عملية القياس تتم في نهاية عملية الزفير الطبيعية .
- يتم وضع علامة بالقلم الفلومستر الملون فوق هذا التمفصل لتصبح العلامة الأنثروبومترية الخاصة بقياس محيط الصدر .

طريقة القياس

- يقف المحكم في مواجهة المفحوص و على الجانب قليلا ماسكا بشريط القياس في يده اليميني ثم القيام بتمرير الطرف الحر لشريط القياس من خلف المفحوص ثم يقوم بسحبه بيده اليسرى ليقوم بلفه حول صدر المفحوص .
- تسجل الدرجات بالسنتيمترات لأقرب ٠,٥ سم . (٤٤ : ٥٦) (٧ : ٩٥ ، ٩٦)



٣_ محيط البطن

الأدوات اللازمة

- شريط قياس له نفس مواصفات القياس لمحيط الصدر .

الوضع الرئيسى للمفحوص

- يتخذ المفحوص وضع الوقوف على القدمين بحيث تكون الذراعان على الجانبان و القدمان متلاصقتان .

طريقة القياس

- كما فى قياس محيط الوسط بحيث يتم وضع شريط القياس حول أقصى بروز أمامى للبطن عند مستوى المسطح الأفقى للجسم .

- تسجل نتائج القياس لأقرب ٠,٠١ سم (٥ : ٩٦ ، ٩٧)

٤- محيط الوسط

الأدوات اللازمة

- شريط قياس له نفس مواصفات شريط القياس المستخدم فى قياس محيط الصدر .

الوضع الرئيسى للمفحوص

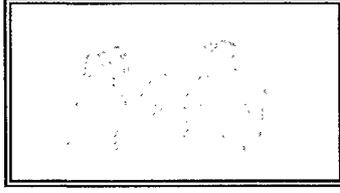
- يتخذ المفحوص وضع الوقوف المعتدل على القدمين بحيث تكون البطن مرتخية .

طريقة القياس

- يقف المحكم أمام المفحوص ثم يقوم بلف الشريط حول الوسط عند أصغر محيط للجذع بحيث يكون الشريط فى مستوى المسطح الأفقى للجسم .

- يتم أخذ القياس فى نهاية عملية الشهيق .

- تسجل النتائج لأقرب ٠,١ سم (٥٤ : ٥٦) (٥ : ٩٦)



٥- محيط العضد انقباض

الأدوات اللازمة

- شريط قياس

الوضع الرئيسي للمفحوص

- يقف المفحوص معتدل القامة و الذراع مثنية من مفصل المرفق وفي حالة انقباض

طريقة القياس

- يقوم المحكم بوضع شريط القياس حول العضد بدون ضغط على الأنسجة الرخوة

• للعضد مع ملاحظة أن يكون شريط القياس فوق أقصى محيط للعضد .

- تسجل النتائج لأقرب ٠,١ سم . (٨ : ٢٥٩ ، ٢٦٠) (٥ : ٩٧)

٦- محيط الفخذ

الأدوات اللازمة

- شريط قياس

الوضع الرئيسي للمفحوص

- يرتدي المفحوص مايوها قصيرا و يتم قياس المفحوص في وضع الوقوف على

القدمين ووزن الجسم موزعا على القدمين بالتساوي .

طريقة القياس

من الممكن قياس محيط الفخذ من خلال ثلاث قياسات رئيسية هي :

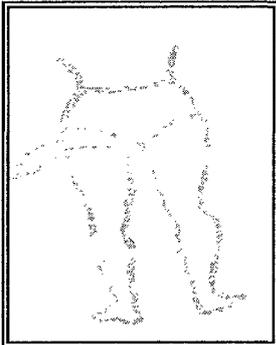
١- محيط الجزء القريب من الجذع . ٢- محيط الجزء الأوسط .

٣- محيط الجزء البعيد عن الجذع

يقوم المفحوص بوضع القدم فوق مقعد بحيث تكون الركبة منثنية بزاوية ٩٠ أو يتخذ

وضع الجلوس على المقعد بحيث يكون الجذع في وضع مستقيم والركبة اليسرى منثنية

بزاوية ٩٠ (٤٤ : ٥٦) (٤ : ٩٧)



ثالثا قياسات سمك الدهن

الأدوات اللازمة

- جهاز سمك ثنايا الجلد .

الوضع الرئيسى للمفحوص

- يقف المفحوص معتدل القامة ووضع المنطقة المراد قياسها فى حالة إرتخاء

طريقة القياس

- القيام بتحديد أماكن القياس باستخدام قلم فلومستر .
- وضع العضو أو الجزء الذى يتضمن منطقة القياس المستهدفة وفقا للتعليمات .
- مراعاة الأسلوب السليم لأجراء عملية القياس من حيث مسك الجهاز (باليد اليمنى) و مسك الثنية الجلدية (باليد اليسرى) . يتم مسك الجهاز باليد اليمنى ثم منطقة القياس بأصابع اليد اليسرى فى شكل تجميع لطبقات الجلد دون العضلات ، حيث تجذب للخارج ، وتحبس المنطقة المجمعة بواسطة طرفى الجهاز الذى يعبر مؤشره عن سمك المنطقة المقاسة . و اذا كان بدون مؤشر يكون الجهاز قابل للتثبيت الذى تم عليه القياس ، حيث حساب المسافة بين طرفى الجهاز بتحولها بمسطرة مدرجة بالسنتيمتر .

أماكن تجمع الدهون

- سمك ثنايا الجلد فى منطقة أسفل عظم لوح الكتف وهى ثنية جلدية مائلة تحت الزاوية السفلى لعظم لوح الكتف باتجاه العمود الفقرى
- سمك ثنايا الجلد خلف العضد فى منطقة العضلة ذات الثلاث رؤس العضدية وهى ثنية جلدية رأسية .
- سمك دهن تحت الإبطن وهى ثنية مائلة
- سمك ثنايا الجلد فى منطقة البطن وهى ثنية جلدية رأسية حيث السرة (حوالى ٢سم) .
- سمك ثنايا الجلد خلف الفخذ وهى ثنية جلدية رأسية . (١٥ : ٢٦٤) (٤٤ : ٦٦)

مرفق رقم (٥)

ثانيا : الاختبارات البدنية للاعب الكيك بوكسنج

١- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجع لليد اليمني .

الغرض من الإختبار : قياس سرعة زمن الرجع لليد اليمني التي تستجيب بها لمثير مرئي .

الأدوات اللازمة : مسطرة مدرجة ، منضدة ، كرسي ، طباشير .

وصف الأداء :

- يجلس المفحوص على الكرسي ثم يقوم بوضع الساعد واليد اليمني على المنضدة في وضع مريح بحيث تكون اليد بارزة عن الحافة العليا للمنضدة لمسافة تتراوح ما بين ٨ سم إلى ١٠ سم بحيث يواجه الإبهام السبابة في وضع أفقي .
- يمسك المحكم المسطرة من طرفها العلوي ثم يقوم بوضعها في وضع التعلق بين الإبهام والسبابة للمفحوص مع ملاحظة أن يكون صفر المسطرة في مستوى أعلى الإبهام مباشرة .
- ينبه على المفحوص بسرعة التقاط المسطرة بواسطة الإبهام والسبابة لحظة تركها من يد المحكم لأسفل .

حساب الدرجات :

- عندما يتمكن المفحوص من مسك المسطرة فإن الدرجة تقرأ وفقا للعلامة المدرجة التي تقع فوق الإبهام والسبابة .
- يسجل للمفحوص أفضل المحاولات الثلاث . (٤٠ : ٢٦٣ ، ٢٦٦)

٢- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجع لليد اليسري .

نفس خطوات الإختبار السابق

٣- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجع للقدم اليمنى

الغرض من الإختبار : قياس سرعة زمن الرجع للقدم اليمنى المتستجيبة لمثير مرئي .

الأدوات اللازمة : مسطرة نيلسون المدرجة ، منضدة أو مقعد سويدي .

وصف الأداء :

- يجلس المفحوص على المقعد ماداً قدميه اليمنى دون حذاء بحيث يواجه مشط القدم الحائط ويكون على بعد ٣ سم منها .
- تتركز القدم بالعقب على المنضدة بحيث يكون العقب على مسافة حوالي ٥ سم من حافة المنضدة .
- يمسك المحكم المسطرة المدرجة مع ملاحظة أن يكون الخط القاعدي للمسطرة مواجهاً لمشط القدم .
- يركز المفحوص نظره على المنطقة المدهونة باللون الأسود التي تسمى بمنطقة تركيز النظر وهي المنطقة التي تقع أسفل يد المحكم .
- عندما تسقط المسطرة يقوم المفحوص بإيقافها بالضغط عليها بالمشط .
- لكل مفحوص ٢١ محاولة .

حساب الدرجات :

يستبعد الربيع الأعلى والربيع الأدنى من المحاولات ، تحسب درجة المفحوص لحساب متوسط درجات المحاولات العشر المحصورة بين الربيعين الأعلى والأدنى .

(٤٠ : ٢٦٧ ، ٢٦٩)

٤- اختبار نيلسون لقياس زمن الرجع للقدم اليسرى

نفس خطوات الاختبار السابق

ثانيا : السرعة الحركية

اختبار الجري في المكان ١٥ ث

الغرض من الإختبار : قياس السرعة الحركية

الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف ، قائم وثب عالي ، خيط مطاط.

وصف الأداء :

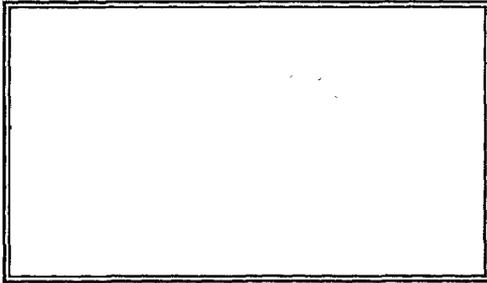
- يقف المفحوص أمام الخيط المطاط المربوط في قائم الوثب العالي .
- رفع الخيط عن الأرض بما يعادل ارتفاع ركبة المفحوص عند اتخاذه وضع الوقوف علي نصفاً.
- عند سماع إشارة البدء يجري المفحوص في المكان بأقصى سرعة ممكنة بحيث يلمس الخيط بركبة في جميع مراحل الجري .

حساب الدرجات :

يسجل للمفحوص عدد مرات لمس القدم اليمني للأرض في زمن ١٥ ثانية . (١١ : ٨٢)

ثالثا: التحمل الدوري التنفسي

١- الجري ١٥٠٠متر:



الغرض من الإختبار : قياس التحمل الدوري التنفسي .

الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف، مضمار ألعاب قوى .

وصف الأداء :

- يتخذ المفحوص وضع البدء العالي خلف خط البداية عند سماع الإشارة ينطلق اللاعبون للجري حول المضمار لمسافة ١٥٠٠متر .

حساب الدرجات :

- يسجل الزمن الذي يستغرقه كل مفحوص منذ إعطاء إشارة البدء وحتى قطعة

لخط النهاية . (٤٠ : ٣٣٥)

رابعاً: التحمل العضلي

الانبطاح المائل من الوقوف :

الغرض من الإختبار : قياس التحمل العضلي العام للجسم .



الأدوات : ساعة إيقاف .

وصف الأداء :

- يقف المفحوص معتدلاً وعند إعطاء الإشارة يقوم بثني الركبتين للنزول بالمقعدة على الكعبين ووضع الكفين على الأرض بحيث تكون الركبتين بين الذراعين

- ثم قذف الرجلين خلفاً لاتخاذ وضع الانبطاح المائل

- ثم قذف الرجلين أماماً للوصول لوضع ثني الركبتين

- الوقوف معتدلاً والصدر أماماً للوصول للوضع الابتدائي .

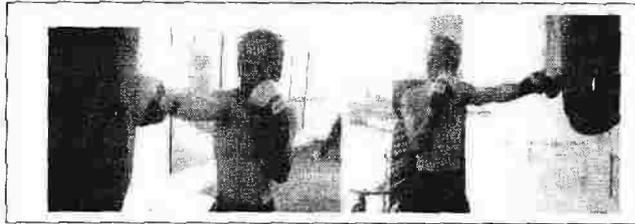
حساب الدرجات :

- يحسب أكبر عدد من المرات خلال دقيقة واحدة . (٤٠ : ١٦٠)

خامساً : تحمل السرعة

١- تسديد مستقيمة يمني للرأس علي كيس لكم ثابت في ٣٠ ثانية

الغرض من الإختبار : تسديد مستقيمة يمني للرأس علي كيس لكم ثابت في ٣٠ ثانية .



الأدوات اللازمة :

- كيس لكم ، ساعة إيقاف ، قفاز

وصف الأداء :

- يقف اللاعب علي مسافة مناسبة من الكيس المعلق متخذاً وضع الاستعداد المناسب ويقوم الزميل بتثبيت الكيس

- وعند سماع الإشارة يقوم المفحوص بتسديد أكبر عدد من اللكمات المستقيمة اليسرى واليمنى خلال ٣٠ ثانية

حساب الدرجات:

- يسجل عدد اللكمات المستقيمة اليمنى الصحيحة خلال ٣٠ ثانية . (٦ : ٣٥٥)

٢- تسديد مستقيمة يسري للرأس علي كيس لكم ثابت في ٣٠ ثانية

نفس إجراءات الاختبار السابق . (٦ : ٣٥٥)

٣- تسديد ركلة أمامية دائرية يمني (نصف دائرية) علي كيس لكم ثابت في ٣٠ ثانية

الغرض من الاختبار : تسديد ركلة أمامية دائرية علي كيس لكم ثابت في ٣٠ ثانية

الأدوات اللازمة : كيس ركل ، ساعة إيقاف ، قفاز

وصف الأداء :

يقف المفحوص علي مسافة مناسبة من الكيس المعلق متخذا وضع الاستعداد المناسب ويقوم الزميل بتثبيت الكيس وعند سماع الإشارة يقوم المفحوص بتسديد أكبر عدد من الركلات الأمامية الدائرية اليسري واليمني خلال ٣٠ ثانية

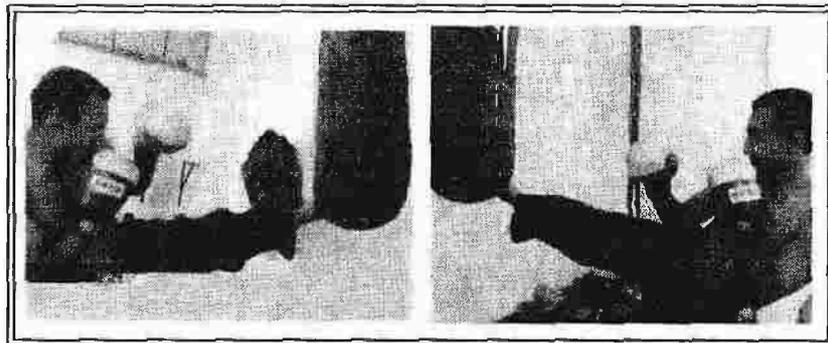
حساب الدرجات :

يسجل عدد من الركلات الأمامية الدائرية اليمني خلال ٣٠ ثانية .

٤- تسديد ركلة أمامية دائرية يسري (نصف دائرية) علي كيس لكم ثابت في

٣٠ ثانية

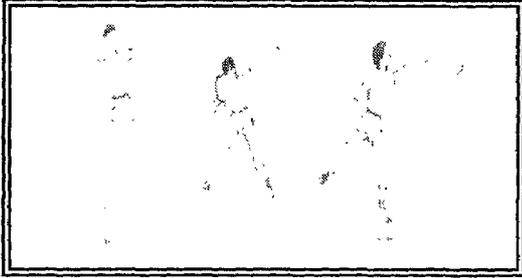
نفس إجراءات الاختبار السابق



سادسا: القوة المميزة بالسرعة

١- رمى كرة طبية ٣ كجم لأبعد مسافة باليد اليمنى

الغرض من الإختبار: قياس القدرة العضلية للذراع والكتف



الأدوات اللازمة : كرة طبية ٣ كجم شريط قياسي .

وصف الأداء :

- يقف اللاعب ممسكا بالكرة الطبية باليد اليمنى بحيث تكون الكرة أمام الكتف وتحت مستوي الظهر خلف خط البداية .
- تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليد اليمنى .

حساب الدرجات :

- يعطي لكل مفحوص ثلاث محاولات يحسب له أفضل هذه المحاولات .
- يقوم المساعد بتعيين مكان سقوط الكرة والقياس .
- يتم القياس من الحد الداخلي لخط البداية وبين أقرب نقطة نزول الكرة علي الأرض
- القياس بالسنتيمتر (٦ : مرفق ٧) (٤٣ : ٢٦١)

٢- رمى كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليسرى

نفس خطوات الإختبار السابق

٣- اختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية لمعضلات الرجلين .

الأدوات اللازمة : أرض مستوية ، شريط قياس ، يرسم على الأرض خط البداية .

مواصفات الأداء :

- يقف المفحوص خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا تمرجح الذراعان أماما ولأسفل مع ثني الركبتين نصفًا وميل الجزع أماما حتى يصل إلى ما يشبه وضع اليد في السباحة من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماما لأبعد مسافة ممكنة .

طريقة حساب الدرجات :

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية أي عند نقطة ملامسة اللاعبين للأرض .
- في حالة ما إذا لمس المفحوص الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية .
- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الإرتقاء .
- للمفحوص محاولتان يسجل له أفضلهما . (٤٤ : ٢٩٢)

سابعا التوافق العصبي العضلي



اختبار الوثب على الحبل (١٥) الأمام :

الغرض من الإختبار: قياس التوافق الحركي .

الأدوات اللازمة : حبل للوثب طوله ٣ متر ، ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء :

يقف المفحوص ممسكا بالحبل من الطرفين وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المفحوص

بالوثب على الحبل على أن يكون اتجاه دوران الحبل للأمام ويستمر لمدة (١٥) ث

توجيهات :

- يجب أن يتم الوثب بالقدمين معا .
- تعطى للمفحوص محاولة واحدة فقط ما لم يحدث أي أخطاء أخرى .

إدارة الإختبار :

- ميقتاتي يقوم بإعطاء إشارة البدء والنهاية .
- مسجل يقوم بحساب عدد مرات الوثب الصحيحة وتسجيل النتائج .
- تحتسب للمفحوص عدد مرات الوثب الصحيحة خلال (١٥ث) . (١٨ : ١٨٥)

ثامنا : الرشاقة

اختبار الوثبة الرباعية :

- الغرض من الإختبار: القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة عن طريق الوثب .
- الأدوات اللازمة : شريط قياس ، ساعة إيقاف .

وصف الأداء :

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المفحوص بالوثب بالقدمين معا إلى منطقة (١،٢،٣،٤)
- ويستمر في الأداء بالترتيب حتى ينتهي الزمن المحدد للاختبار (١٠ث) .
- يجب الا تزيد أو تنقص أطوال الخطوط عن ٩٠سم .
- المفحوص الذي يتوقف أثناء الأداء يقوم بإعادة الاختبار من جديد .
- يعطى لكل مفحوص محاولتين بينهما راحة مناسبة .
- حساب الدرجات : يحتسب المفحوص عدد الدورات التي تؤدي في حدود الزمن وتحتسب أفضل المحاولتين له . (٤٠ : ٢٩٢ ، ٢٩٤)

تاسعا : التوازن

١- اختبار الوقوف على مشط القدم اليمنى :

الغرض من الإختبار : قياس التوازن الثابت

- الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف ، أو ساعة يد بها عقرب ثواني .



وصف الأداء :

- يتخذ المفحوص وضع الوقوف على قدم رجل الارتفاع ، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها .
- عند إعطاء الإشارة يقوم المفحوص بدفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض .

حساب الدرجات :

- يسجل أفضل زمن ثلاث محاولات ، من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى فقد التوازن .
(٤٠ : ٢٦٥ ، ٢٦٧)

٢- اختبار الوقوف على مشط القدم اليسري :

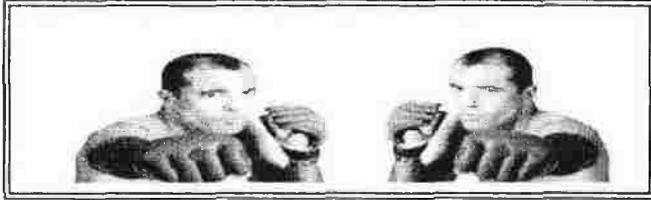
نفس خطوات الاختبار السابقة

عاشرا : الدقة

١- اختبار دقة توجيه اللكمة اليمنى

الغرض من الإختبار: قياس القدرة علي توجيه اللكم

الأدوات اللازمة : كيس لكم ثابت، قفاز تدريب ملاكمة ، مسطرة مدرجة ، طباشير ملون



وصف الأداء :

- يتم تحديد نقطة تأثير اللكمة .
- يشرح للمفحوص طريقة أداء الاختبار و
- يقف المفحوص في وضع الاستعداد
- يسدد المفحوص لكمة علي الرقم المطلوب ويكرر ذلك ثلاث مرات كل (١٠) ثواني .

التسجيل :

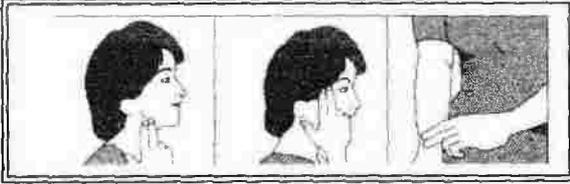
- يسجل كل محاولة من المحاولات الثلاث لأقرب نصف سنتيمتر .
- تحسب مجموع المحاولات الثلاث ثم يتم حساب المتوسط (قيمة الخطأ) .

٢- اختبار دقة توجيه اللكمة اليسري

نفس خطوات الاختبار السابق (٢٢ : ١٢ مرفقات) (٢٣ : ٣١٦)

مرفق رقم (٦)

ثالثاً: الاختبارات الوظيفية للاعبين الكيك بوكسينج



١- قياس معدل نبض الراحة :

الغرض من القياس : يتم قياس معدل النبض

طريقة القياس :

- يتم وضع السماعة الطبية على الشريان السباتي لبدء المفحوص أثناء جلوسه .

- ويتم حساب معدل النبض من خلال عدد النبضات في الدقيقة . (٥١ : ٧٤) (٥ : ٦١)

٢- مؤشر باراش للطاقة :

الغرض من الإختبار : قياس الطاقة التي يبذلها القلب في تحريك دورة الدم في الجسم .

الأدوات اللازمة : جهاز زئبقي لقياس ضغط الدم ، سماعة طبية ، ساعة إيقاف ، مقعد .

مواصفات الأداء :

- حساب النبض في ٣٠ ث من وضع الجلوس على المقعد ثم ضرب الناتج في (٢) نحصل

على معدل النبض (القلب) في الدقيقة (نبضة/دق).

- حساب ضغط الدم الانقباضي والانقباضي (ملم/زئبقي) .

- يحسب مؤشر الطاقة بالتعويض في المعادلة التالية :

مؤشر الطاقة = (ضغط الدم الانقباضي + ضغط الدم الانقباضي) × معدل النبض في الدقيقة

التسجيل :

بالتعويض في المعادلة السابقة يتبين أن الأشخاص الأصحاء يتوقع لهم أن يسجلوا

نتائج تكون ما بين (١١٠-١٦٠) مؤشر طاقة ، بينما الأشخاص الذين يسجلون نتائج أكثر من

٩٠ مؤشر طاقة يكون لديهم هبوط غير سوى في ضغط الدم . (٥ : ٩٤) (٤٠ : ٥١٦)

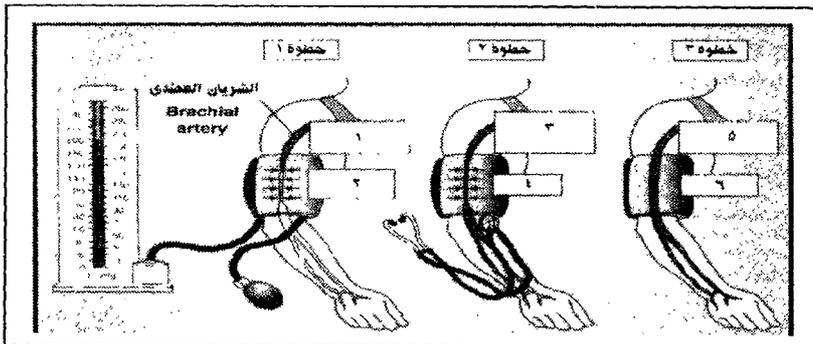
٣- اختبار قياس ضغط الدم :

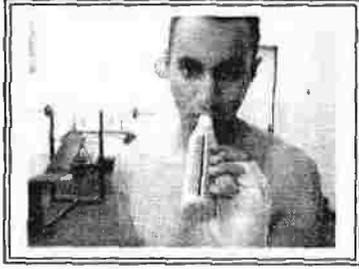
الغرض من الإختبار : قياس حالة الجهاز الدوري الوظيفية .

الأدوات اللازمة : جهاز ضغط الدم الزئبقي ، وساعة طبيب .

مواصفات الأداء :

- أن يكون المفحوص في حالة هادئة مع وضع المرفق في وضع مريح .
- لف الكيس المطاط للجهاز حول العضد وفي مستوى القلب مع ملاحظة أن يكون المفحوص في حالة استرخاء .
- تحديد نقطة مرور الشريان العضدي فوق مفصل المرفق وعادة تكون هذه النقطة في الجزء الأسفل المتوسط لعظم العضد وتحديدها بقلم فلمستر .
- رفع ضغط الهواء داخل الكيس المطاط حتى يصل إلى ٨٠ من الزئبق عند القياس في حالة الراحة .
- إخراج الهواء وتقليل الضغط ببطء ٢-٣ زئبق في الثانية لكل نبضة للقلب مع سماع أول صوت الذي يسمى صوت كورتوف koroTKoff .
- يستمر انخفاض ضغط الهواء وملاحظة صوت القلب عندما يبلغ المرحلة الرابعة ويصبح الصوت مكتوما وفي المرحلة الخامسة عندما ينخفض الصوت تماما يفضل أن يتم تسجيل الصوت في كل من المرحلة الرابعة والخامسة (٥ : ٦٤) (٥١ : ٨٧)





٤- قياس السعة الحيوية :

الأدوات اللازمة : جهاز الأسبيروميتر الهوائي الجاف .

مواصفات الاختبار : -

- يجلس المفحوص على كرسي و جهاز الأسبيروميتر في اليد
- يأخذ المفحوص أقصى شهيق من الأنف مع مراعاة غلق الفم ثم يضع فمه على ميسم الجهاز .
- يخرج المفحوص أقصى زفير فيتحرك مؤشر الجهاز وتسجل القراءة .

التسجيل

- يسجل ثلاث قراءات لكل مفحوص ويأخذ المتوسط . (٧ : ١٦٧) (٤٤ : ٦٢)

٥- حساب الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين :

اختبار الخطوة لكلية كوينز :

الغرض من الاختبار : قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .

الأدوات اللازمة : مدرج ارتفاعه ١٦,٢٥ بوصة ، جهاز مترونوم ، ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء :

- باستخدام مدرج ارتفاعه ١٦,٢٥ بوصة وتوقيت مترونوم بمعدل ٩٦ ضربة في دقيقة أو ٢٤ خطوة كاملة في الدقيقة ويتم الخطوة في أربع عدات على المترونوم (لأعلى ،لأعلى ،لأسفل ،لأسفل) وبعد عمل نموذج يراه المفحوص ثم تجريبه ، ويكون الأداء لمدة ٥ اث لضبط توقيت المترونوم ثم يبدأ الاختبار بالاستمرار لمدة ثلاث دقائق في نهاية العمل يظل المفحوص واقفا حتى يتم قياس معدل النبض في الدقيقة .
- بناء على ما سبق تتم معايرة النتائج وتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين بناء على معدل النبض في الدقيقة من خلال المعادلة التالية .

(الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) = ١١١,٣٤ - (٠,٤٢ × معدل النبض بعد اختبار الخطوة)

(٥ : ٢٧٥) (٥١ : ٣٠٥) (١ : ٨٩ ، ٩٠)

الملخص



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

الخصائص الأنثروبومترية و البدنية والوظيفية للاعبي الكيك بوكسنج بجمهورية مصر العربية

بحث مقدم من الباحث

وائل مصبح السيد الطنطاوى

مدرس تربية رياضية بالأزهر الشريف بمنطقة بالمنصورة

ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير

إشراف

دكتور

أسامة عبد الرحمن علي

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية
التربية الرياضية - جامعة المنصورة

دكتور

سامي محب حافظ

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية
التربية الرياضية - جامعة المنصورة

مقدمة البحث :

يتطلب الوصول للمستويات الرياضية العالية استخدام الأسلوب العلمي لتخطيط وتوجيه عملية التدريب الرياضي ، مما يستلزم أن يتوافر لدى المدرب مؤشرات موضوعية عن حالة الرياضيين ومستوي كفاءتهم وبذلك يمكن تخطيط برامج التدريب الخاصة بهم والتي تعمل علي تنمية الكفاءة البدنية والوظيفية للوصول إلي مستويات عالية من الإنجاز في نوع النشاط الممارس وفقا لمتطلباته .

لذا فإنه من المفيد للمدرب التعرف علي طبيعة أسلوب الأداء التنافسي وتحديد أسلوب الأداء النموذجي، ومقارنة أسلوب الأداء الرياضي بالأسلوب النموذجي، ورسم برامج التدريب وتطوير نقاط الضعف حتي تحقق جميع المؤشرات النموذجي للأداء التنافسي .

مشكلة البحث :

تعتبر رياضة الكيك بوكسنج هي إحدى رياضات الدفاع عن النفس الحديثة ورغم تشابه هذه الرياضة مع بعض رياضات الدفاع عن النفس الأخرى في استخدامها الأيدي والأرجل في الصد والضرب إلا إنها تعتمد علي التنسيق بين ضربات الأيدي والأرجل حيث يقوم اللاعب بتوجيه أنواع مختلفة من الركلات والضربات إلي اللاعب المنافس .

ولكي تحسب الضربة (الركلة واللكمة) نقطة صحيحة ، يجب أن تصل إلي المكان الصحيح بالسرعة والقوة المطلوبة ، وتكون مؤثرة علي الخصم ، ولا يمكن تحقيق ذلك بدون توافر خصائص أنثروبومترية وبدنية ووظيفية .

ومن خلال الخبرة الميدانية لاحظ الباحث بصفته لاعباً دولياً حصل علي العديد من بطولات العالم في رياضة الكيك بوكسنج ومدرباً لأحد الأندية ومن خلال المشاهدات العديدة لمباريات الكيك بوكسنج بأنواعها ذات المستويات العالية وبالرغم من تقارب المستوي المهاري فمن المحتمل أن يكون أحد عوامل تفوق ملاكم علي آخر في كل من أوزان الكيك بوكسنج قد يرجع إلي تمتع الملاكم بخصائص أنثروبومترية ووظيفية و بدنية تمنحه قدراً أفضل من مستوي الأداء الفني . ومن هنا وجه الباحث اهتمامه إلي تحديد أهم المواصفات الأنثروبومترية والبدنية والوظيفية للاعب الكيك بوكسنج (فل كونتاكت) بجمهورية مصر العربية .

أهداف البحث :

١- التعرف علي أهم الخصائص الأنثروبومترية والبدنية والوظيفية للاعبي الدرجة الأولى للكيك بوكسنج (الفل كونتاكت) بجمهورية مصر العربية .

تساؤل البحث :

١- ما هي أهم الخصائص الأنثروبومترية والبدنية والوظيفية للاعبي الدرجة الأولى للكيك بوكسنج (الفل كونتاكت) بجمهورية مصر العربية ؟

إجراءات البحث :

منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمة لطبيعة البحث .

العينة :

اختار الباحث عينة الدراسة بالطريقة العمدية من اللاعبين الدوليين الحاصلين علي مراكز متقدمة من (الأول إلي الخامس) في بطولات العالم والبطولات الدولية ، وكذلك من اللاعبين المحليين الحاصلين علي مراكز متقدمة من (الأول إلي الثالث) في بطولة الجمهورية واشتملت عينة الدراسة علي (٤٥) لاعباً .

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- جهاز الرستاميتير Restameter لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر .
- شريط قياس مرن غير مطاط لقياس الأطوال الجسمية .
- جهاز البرجل المنفرج لقياس المحيطات الجسمية .
- جهاز قياس سمك ثنايا الدهن .
- شريط قياس معتمد لقياس المسافات المختلفة للاختبارات البدنية .
- ساعة إيقاف لقياس الزمن .
- طباشير لتحديد بعض المسافات .
- حبل لقياس التوافق .
- مسطرة مدرجة لقياس زمن الرجع لليدين و القدمين .
- سندباج (كيس اللكم والركل) لقياس السرعة الحركية لليدين والرجلين .

- كرة طبية لقياس القوة المميزة بالسرعة لليد .
- جهاز السنجامانوميتر لقياس ضغط الدم .
- جهاز أسبيرو مثير الجاف لقياس السعة الحيوية .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية علي عينة قوامها (١٠) لاعبين من الحاصلين علي مراكز متقدمة في بطولة الجمهورية من (الأول إلي الثالث) تم اختيارهم من محافظة الدقهلية من خارج العينة الأساسية وهذا خلال الفترة من ١٥-٢٧ / ١١ / ٢٠٠٤ ، وقد أجريت التجربة الأولي ١٥ - ١٧ / ١١ / ٢٠٠٤م وطبق الاختبارات مرة أخرى خلال الفترة من ٢٥ - ٢٧ / ١١ / ٢٠٠٤ ، وتم إجراء التجربة بنادي المنصورة الرياضي بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والوظيفية .

وقد أفادت التجربة الاستطلاعية في تجريب جميع الإجراءات الضرورية لجميع البيانات من حيث مناسبة المكان ، كفاءة الأجهزة والأدوات وكفائتها ، ومدى فاعلية المساعدين والزمن اللازم لإجراء القياسات المختلفة .

الدراسة الأساسية :

بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية قام الباحث بإجراء القياسات المختلفة (قيد الدراسة) حيث تم وضع جدول زمني لتنفيذ إجراءات الدراسة ، وتم التطبيق الفعلي للقياسات الأنثروبومترية و البدنية والفيولوجية علي اللاعبين كل بمحافظته خلال الفترة من ١ / ١٢ / ٢٠٠٤م إلى ٣٠ / ٤ / ٢٠٠٥م

أسلوب التحليل الإحصائي :

اشتملت خطة التحليل الإحصائي علي الخطوات التالية :

- ١- معاملات ارتباط بطريقة بيرسون لحساب ثبات الاختبار
- ٢- تحديد المتوسط الحسابي و الوسيط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث لدي عينة الدراسة.
- ٣- التحليل العاملي لعينة البحث .

الاستنتاجات :

في حدود إجراءات البحث وفي ضوء الأهداف ونتائج التحليل الإحصائي أمكن للباحث التوصل إلي الاستنتاجات التالية :

- ١- تحديد أهم الخصائص الأنثروبومترية للاعبي الكيك بوكسنج بجمهورية مصر العربية
- ٢- تحديد أهم الخصائص البدنية للاعبي الكيك بوكسنج بجمهورية مصر العربية .
- ٣- تحديد أهم الخصائص الوظيفية للاعبي الكيك بوكسنج بجمهورية مصر العربية .

التوصيات :

استنادا إلي النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية وفي حدود العينة والقياسات المستخدمة يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :

- (١) استخدام وحدات البحث (الأنثروبومترية ، البدنية ، الوظيفية) في التعرف علي مستوي لاعبي الكيك بوكسنج (الفل كونتاكت) الدوليين والمحليين في مصر .
- (٢) إجراء دراسات لتحديد الخصائص الأنثروبومترية البدنية والوظيفية الخاصة بلاعبات رياضة الكيك بوكسنج (الفل كونتاكت) والدوليين والمحليين .
- (٣) أن تكون القياسات الأنثروبومترية و البدنية و الوظيفية التي أسفرت عنها الدراسة ضمن الأسس التي تراعي عند اختيار المبتدئين في رياضة الكيك بوكسنج (الفل كونتاكت) .
- (٤) توجيه وتقنين برامج التدريب الخاصة باللاعبين حسب الخصائص الأنثروبومترية والبدنية والوظيفية التي أسفر عنها الدراسة الحالية .
- (٥) إجراء دراسات مماثلة علي مستويات سنوية مختلفة من الأعمار لتحديد الخصائص البدنية والوظيفية للاعبي الكيك بوكسنج (الفل كونتاكت) في مرحلة الناشئين .

مستخلص البحث

يهدف هذا البحث إلى التوصل إلى الخصائص الأنثرومبورية و البدنية و الوظيفية للاعبى الدرجة الأولى للكىك بوكسنىج (فل كوناكت) بجمهورية مصر العربية ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى لمناسبة هذا المنهج للبحث ، واشتملت عينة البحث على خمسة و أربعين لاعب كىك بوكسنىج ، من الحاصلين على المراكز المتقدمة (الأول ، الثالث) فى بطولة الجمهورية . وتوصل الباحث إلى (٥٣) اختبارا يمثلون أهم الصفات المناسبة للاعب الكىك بوكسنىج (فل كوناكت) بجمهورية مصر العربية من خلال استطلاع رأي الخبراء حول الصفات الأنثروبومترية و البدنية و الوظيفية للاعبى الدرجة الأولى للكىك بوكسنىج .

وتم إخضاع اختبارات البحث للتليل العاملى ، وقد أسفرت النتائج عن ثلاث عوامل تم تفسيرها كما يلي :

- العامل الأنثروبومتري : ويقاس باختبار دليل الطول والوزن .
- العامل الوظيفي : ويقاس باختبار دليل السعة الحيوية .
- العامل البدني : ويقاس باختبار تسديد مستقيمة يمني للرأس على كىس لكم ثابت فى ٣٠ ثانية .



MANSOURA UNIVERSITY
Faculty of Sports Education
Sport training department

***Anthropometric physical and Functional
Characteristics for Kick Boxing
Players In Egypt***

Prepared By

Wael Mosbah Elsayed El Tantawy

Teacher of Physical education AL Azhar ELsherif
Mansoura Area

***Within Requirements to get the Master Degree
in physical Education***

Supervised by

Dr.

Samy Moheb Hafez

Assistant Professor Sport training
department Faculty of Sports
Education, Mansoura
University

Dr.

Ossam Abdel Rahman

Assistant Professor Sport training
department Faculty of Sports
Education, Mansoura
University

2005 / 1426



MANSOURA UNIVERSITY
Faculty of Sports Education
Sport training department

***Anthropometric physical and Functional
Characteristics for Kick Boxing
Players In Egypt***

Prepared By

Wael Mosbah Elsayed El i'antawy

Teacher of Physical education AL Azhar ELsherif
Mansoura Area

***Within Requirements to get the Master Degree
in physical Education***

Supervised by

Dr.

Samy Moheb Hafez

Assistant Professor Sport training
department Faculty of Sports
Education, Mansoura
University

Dr.

Ossam Abdel Rahman

Assistant Professor Sport training
department Faculty of Sports
Education, Mansoura
University

2005 / 1426

Research introduction

Reaching advanced level in sport requires using scientific style for planning and directing sport training process which requires for the trainer objective indicators about the players conditions and sufficiency level consequently they can plan special training programs that work for developing physical and functional efficiency to reach high levels of achievement in practised activity according to its requirements .

Thus it is useful for the trainer to recognize by nature competition performance style and typical performance style comparing sport Performance Style to typical style drawing training programs and developing weak points to achieve typical indicators for competition performance .

The research's problem and importance!

Kick boxing sport is considered one of modern self-defence sports , although it is recent, comparing to other self – defence sports in using hands and legs in coordination of defence and kick , it depends on coherence between hands and legs kicks so the player directs different kicks and beats to his opponent's belly and face

To be accounted as correct points the beat (kick and box) must reach the correct place with required speed and velocity and has an effect on the opponent . This can't be achieved without anthropometric, physical and functional characteristics for the player

The researcher observed through field experience as he is international player who gained many world championships in kickboxing and as a trainer of one of the clubs and through watching many kick boxing matches with its various high levels . Although of skill equally with his rivals it is possible that one element that distinguishes him is that his anthropometric, functional and physical would give him better chance in technical performance level .

Thus the researcher directs his interest to define the most important anthropometric, physical, and functional characteristics of kick boxing players in Egypt .

The aims of the research :

1- Recognizing the anthropometric, physical, and functional characteristics of first class kick boxing (Full Contact) players in Egypt .

- Research, s question :

1- What are the most important anthropometric physical and functional characteristics of first class kick boxing (Full Contact) players in Egypt .

Research Procedures :

Research syllabus

Descriptional syllabus has been used in order to suit the nature of the research .

Sample :

The researcher chooses his research sample by determining method from the international players who has got advanced position (from first to fifth) in world championships and international championship and from local players who has got advanced positions (from first to third) . The research sample included 53 players .

Sets and instruments used in measurment :

- Medical measure to measure the weight by kilograms .
- Restameter to measure total length for body by cm .
- Standard tape measurement to measure length and perimeter of body by c . m . m .
- Balphometer set to measure body s width by cm .
- Thick of fat measurement to measure thickness of fat by milemeter .
- Standard tape to measure different physic tests .
- Stop watch to measure time .
- Chalk to define some distances .
- Rope to measure accordance .
- Ruler to measure reactionary time and aerobic speed of hand .

Explorational study :

Explorational study has been done on a sample of (10) players from players who gained advanced positions in Republic championship (from first to fourth) . They are chosen from Mansoura governerate and they are excluded from basic study and this between 15-27/11/2004 The first experiment performed from 15-17/11/2004 and test was applied again from 25-27/11/2004 The experiment was performed in Mansoura .

The explorational experiment was useful in experiencing all the necessary procedures for data collecting such as place feasibility , sets efficiency and instruments sufficiency, assistant effectivity and time needed for different measurements .

- Basic Study :

After the explorational study ,the researcher did the various measurements (on study) pointed the periodical schedule to do the study procedures in which he applied anthropometric ,functional , physical and physiological measurements on players in their governerates from 1/12/2004 till 30/4/2005 .

Statistically analysis style :

Statistically analysis plan included the following steps :

- 1- Person coefficient correlation for test stability .
- 2- Accounting the mathematical average , and mean, the standard deviation and twisting factor for the research, s variables for the study sample .
- 3- Factor analysis for research sample .

Conclusion :

In the frame of research, s procedures and in light of target and the result of static analysis the researcher find this conclusion :

- 1- Determining the most important anthropometric characteristics of kickboxing players in Egypt .
- 2- Determining the most important physical characteristics of kick boxing players in Egypt .
- 3- Determining the most important functional characteristics of kick boxing players in Egypt .

Recommendations :

According to the results which concluded from this study and samples as well as measures used , the researcher introduces the following recommendations :

- 1- Anthropometric , functional and physical measurements which was included in the study should be one of the bases in choosing beginners in kickboxing .
- 2- Directing and codifying special training programs for players according to anthropometric physical and functional characteristics which we concluded from study.
- 3- Doing studies on different ages to determine physical and functional characteristics for kick boxing players for beginners.
- 4- Doing studies to determines physical and functional characteristics for kick boxing players for girls.

Abstract

This research aims at reaching anthropometric and functional characteristics for first class kick boxing players in Egypt .The researcher used descriptive method for its convenience . he researcher sample included forty-five kick boxing players from advanced positions (third , fourth)in Republic championship. The researcher reached fifty-four tests which represent the most important characteristics of kick boxing players in Egypt by surveying experts opinion about anthropometric , , physical and functional characteristics for first class kick boxing players .

The tests have been submitted to factor analysis and results lead to three facts explained as follow :

1. Anthropometric factor : measured by weight and
length test
2. Functional factor : measured by vital capacity factor .
- 3.physical factor : measured by directing right straight on
table sandbag in 30 seconds .