

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً: المراجع الاجنبية

أولا - المراجع العربية :-

- ١ - أبو العلا أحمد ، أحمد عمر روى ، أنتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى عالم الكتب ، القاهرة ١٩٨٦م .
- ٢ - أبو العلا عبد الفتاح ، فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ١٩٨٢ م .
- ٣ - إبراهيم سلامة ، اللياقة البدنية ، أختبارات التدريب مكتبة نبع الفكر الأسكندرية ١٩٦٩ م .
- ٤ - أسماعيل خليل : " دراسة مقارنة بين سباحى المسافات القصيرة ولاعبى كرة الماء فى بعض الخصائص البيولوجية والسمات النفسية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الاسكندرية ١٩٧٦ .
- ٥ - أحمد محمود محمد أبراهيم ، رياضة الكاراتيه ، مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية الشاطبي ، الأسكندرية ١٩٩٤ م .
- ٦ - أسامة رياض ، " دراسة مقارنة لبعض أختبارات اللياقة البدنية على الرياضيين " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الطب ، جامعة الأزهر ١٩٧٧ .
- ٧ - بثينة محمد واصل : " دراسة فى معايير قياسية واختبارات فنية لعناصر اللياقة البدنية للمراحل السنوية المختلفة بمحافظة الاسكندرية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، الاسكندرية ، ١٩٧٨ م .
- ٨ - تشارلز بيوكر : أسس التربية البدنية ، ترجمة سيد معوض ، كمال صالح عبده ، مكتبة الانجلو ، القاهرة ، ١٩٦٤م .
- ٩ - جابر عبد الحميد جابر ، الذكاء ومقاييسه ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٧٥
- ١٠ - جيلفورد وآخرون ، ميادين علم النفس النظرية والتطبيقية ، المجلد الثانى ، ترجمة يوسف مراد وآخرون ، القاهرة ، دار المعارف ١٩٥٩
- ١١ - حسين عمر أمين السمرى : " محددات انتقاء الناشئين فى رياضة السباحة " ، رسالة دكتوراه ، القاهرة ١٩٨٩م .
- ١٢ - سعد كمال طه ، الرياضة ومبادئ البيولوجى ، مطبعة المعادى ١٩٩١ م .
- ١٣ - سليمان الخضرى الشيخ : الفروق الفردية فى الذكاء ، القاهرة دار الثقافة ، ١٩٧٨م .

- ١٤ - صمويل مغاريوس ، الصحة النفسية والعمل المدرسى ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، مكتبة النهضة ، ١٩٧٤م.
- ١٥ - عادل فوزى جمال : " المستويات الرقمية وعلاقتها بالقياسات الجسمية كأحدى المؤشرات لانتقاء سباحى الزحف عل البطن " ، انتاج علمى المؤتمر العلمى الاول ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة يناير ١٩٨٧م.
- ١٦ - عصام عبد الخالق : " الاهمية النسبية للعناصر البدنية لبعض الانشطة الرياضية للناشئين من المراحل الابتدائية " المؤتمر العلمى مارس ١٩٨١م.
- ١٧ - عصام محمد أمين حلمى : تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الاولى دار المعارف بمصر ١٩٨٠م.
- ١٨ - قدرى سيد مرسى ، " أثر تخطيط برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبى الفريق لكرة اليد تحت ٢٠ سنة " ، مجلة علوم وفنون ، دراسات وبحوث ، المجلد الثانى ، العدد الرابع ، جامعة حلوان ، القاهرة ١٩٩٠م.
- ١٩ - كاظم وآخرون ، رياضة السباحة ، تعليم ، تدريب ، قياس أداء ، الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٢م.
- ٢٠ - كريم مراد اسماعيل مراد ، " دراسة فى تحديد مستويات معيارية لبعض القياسات الجسمية والصفات البدنية الخاصه للناشئين فى كرة اليد تحت سن ١٧ سنة " ، رسالة دكتوراه ، القاهرة ١٩٨٦م.
- ٢١ - كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسنين ، اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٨م.
- ٢٢ - ليلى لبيب ، كرة اليد ، دار الشعب ١٩٩٣م.
- ٢٣ - محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، فسيولوجيا التدريب الرياضى دار الفكر العربى ١٩٨٤م.
- ٢٤ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة التاسعة ١٩٧٧م.
- ٢٥ - _____ علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة العاشرة ١٩٩٠م.

- ٢٦ - محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان ، أختبارات الأداء الحركى ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٩م .
- ٢٧ - محمد صبحى حسنين : نموذج الكفاءة البدنيه ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٥م .
- ٢٨ - محمد صبحى حسنين : التقويم والقياس فى التربيه البدنيه ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٧٩م .
- ٢٩ - محمود عبد الفتاح عنان : " دراسة لتحديد بعض المواصفات الجسميه والنمط المميز لسباحى المنافسات " ، المؤتمر العلمى للبحوث ودراسات التربيه البدنيه والرياضيه ، القاهرة - مايو ١٩٨٣م .
- ٣٠ - محمد مصدق محمد محمود ، " العوامل الإنثوبومتريه والبدنيه والفسىولوجيه وأثرها على المستوى الرفمى لسباحى الزحف على البطن " ، رساله دكتوراه ، كلية التربيه الرياضيه للبنين ، القاهرة ١٩٨٥م .
- ٣١ - محمد مجدى أحمد ، " إستخدام إختبارات القدره العضليه فى التعرف على سباحى السرعة " ، إنتاج علمى ، مؤتمر الرياضه للجميع ، كلية التربيه الرياضيه للبنين ، القاهرة ، مارس ١٩٨٤م .
- ٣٢ - يوسف الشيخ ، يس الصادق ، فسيولوجيا الرياضه والتدريب ، نبع الفكر ، الأسكندريه ، ١٩٦٩م .
- ٣٣ - يحيى مصطفى على إبراهيم : " دراسة مدى الحركة فى المفاصل عند سباحى المسافات القصيره لطريقتي الزحف على البطن والصدر " ، رساله ماجستير كلية التربيه الرياضيه بالإسكندريه ، جامعه حلوان ، ١٩٧٦م .

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 34- Astranol-P.o. "Girl swimmers with Special Reference to Respiratory and Psychiatric Aspects." ACTA. Parsiotrica Suppl, 1963.
- 35- Bucher, W., " The Influence of leg and Arm Stroke on the total speed During the Craw stroke." university Park Press, 1975.
- 36- Eckert, H.M., " Practical Measurement of Physical Performance " Lea & Febiger, Philadelphia, 1974.
- 37- Frants. D. oh 13. "AB stracts of Research Papess 1986, Preesentel at the cincinnati, ohio convection of A.A.H.P.E.R.D in the research consortimm Meesinga," Ohio, 1986.
- 38- Gonsolazio F.G Johnson, R.E : " Physiological Measurements of Measurements of Metablic Function in Man ". M.C Grow-Hill took co.1 W.C., 1963.
- 39- Harold, MB & Rosemary, M., A "Practical Approach to Measurement in Physical Education", 2nd ed, Lea & Fer biger, Philadelphia, 1973.
- 40- Harre, D. "Training, Sport ", Berlin, 1974.
- 41- Hermansen. L. and Wachthora, M. : " Capillary Density of Skeletal Muscle in Well trained and Utrained Men ", J. Apple. Physiol. , 1971.
- 42- International Military Sports Council, C.I.M., 1986.
- 43- International Military Sports Council, C.I.S.M. Regulations Military pentathlon, edition, 1986.
- 44- Karpovich, Peter V : "Anaglysis of propèlling Force In Crawl Stroke R.Q.b. supplement" E q. 58, 1970.

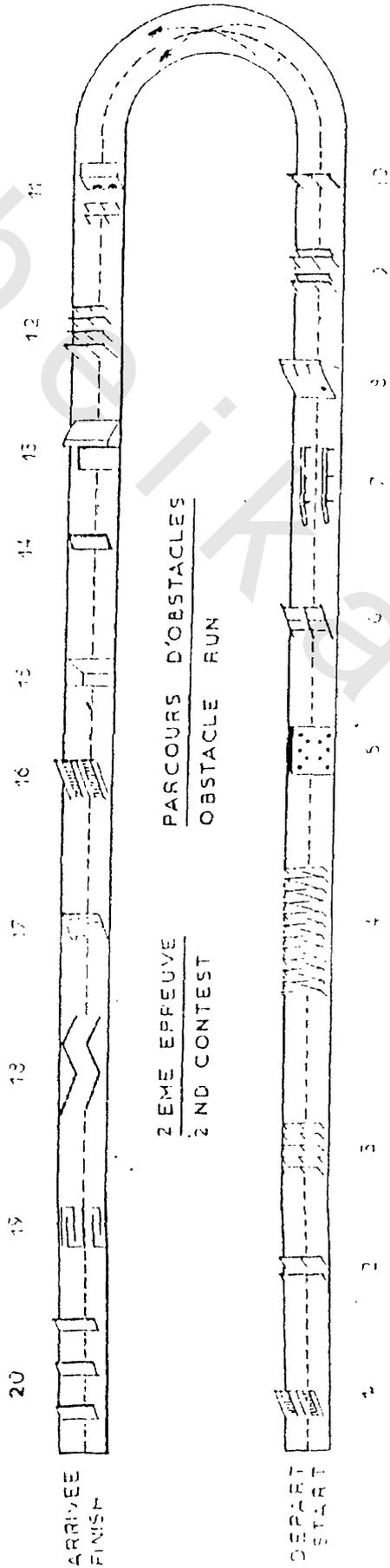
- 45- Mag lishcho, E.W, "Swimming Faster" , May Fieldco, U.S.A., 1982.
- 46- Manly, A. : " The Relationship between performance in Competitive Butterfly Stroken in Mail Swimmers and Selected Physiological and Anthropometric Control " .
- 47- Mathews, and Fox : "The Physiological Basis of Physical Education and Athletics" . W.B. Sauhders Co. Philadelphia, London Torento, 1975.
- 48- Mathrews, D.K. "Measurements in Physical Education" , 4th ed, W.B Sawouners Coon, Philadelphia, 1973.
- 49- Reh. J. : " Aid for Study Introduction Into Sports Biology " Leip zig, 1975.
- 50- Schneidet et al : " Physiology of Muscular Activity " , 5th ed. Sandders Co., Philadelphia, London, 1933.
- 51- Tallat, M. Gabrawi, B/Tallat's " Physiology in Medical Practice " , 1968

الملاحق

عنوان الملحق

رقم الصفحة	م
٨٣	١ ميدان موانع الخماسى العسكري على شكل U
٨٤	٢ ميدان موانع الخماسى العسكري على شكل L
٨٥	٣ كيفية عبور المانع الأول من موانع الخماسى العسكري
٨٦	٤ كيفية عبور المانع رقم ٥ ، ٦ من الموانع
٧٨	٥ الرماية بالبندقية كبيرة العيار " الوضع راقدًا "
٨٨	٦ رسم توضيحي للموانع المائية لحمام ٢٥ متر
٨٩	٧ رسم توضيحي للموانع المائية حمام ٥٠ متر
٩٠	٨ أستمارة أستبيان لتحديد عناصر اللياقة البدنية (أ ، ب ، ج ، د)
٩٤	٩ أستمارة أستبيان لتحديد عناصر القياسات الأثروبومترية (أ ، ب)
٩٦	١٠ أستمارة أستبيان لتحديد العناصر الفسيولوجية (أ ، ب)
٩٨	١١ جهاز الـ SPIROME X١٠٠ مواصفات الجهاز-أستخدامات الجهاز-أعداد الجهاز للعمل
٩٩	١٢ كشف بأسماء الخبراء
١٠٠	١٣ القياسات الأثروبومترية - النقاط التشريحية المستخدمة فى القياسات - طرق إجراء القياسات - طريقة حساب نسبة الدهون فى الجسم أ ، ب ، ج ، د ، هـ
١٠٥	١٤ جدول تحديد نسبة الدهون فى الجسم من خلال كثافة الجسم أ ، ب
١٠٧	١٥ جدول المعاملات لسمك ثنايا الجلد بالمنطقة الصدرية الوحشية وأسفل عظم اللوح والمثلث الفخذى
١٠٨	١٦ جدول تقدير اللياقة البدنية للقوات المسلحة
١٠٩	١٧ جدول تقدير درجات الرماية
١١٠	١٨ جدول تقدير الدرجات للموانع
١١١	١٩ جدول تقدير الدرجات للسباحة
١١٢	٢٠ جدول تقدير درجات قذف القنابل
١١٣	٢١ جدول تقدير الدرجات أختراق الضاحية أ،ب
١١٥	٢٢ معايير أختبار التوازن
١١٦	٢٣ معايير أختبار المرونة
١١٧	٢٤ معايير أختبار الجلد الدورى التنفسى

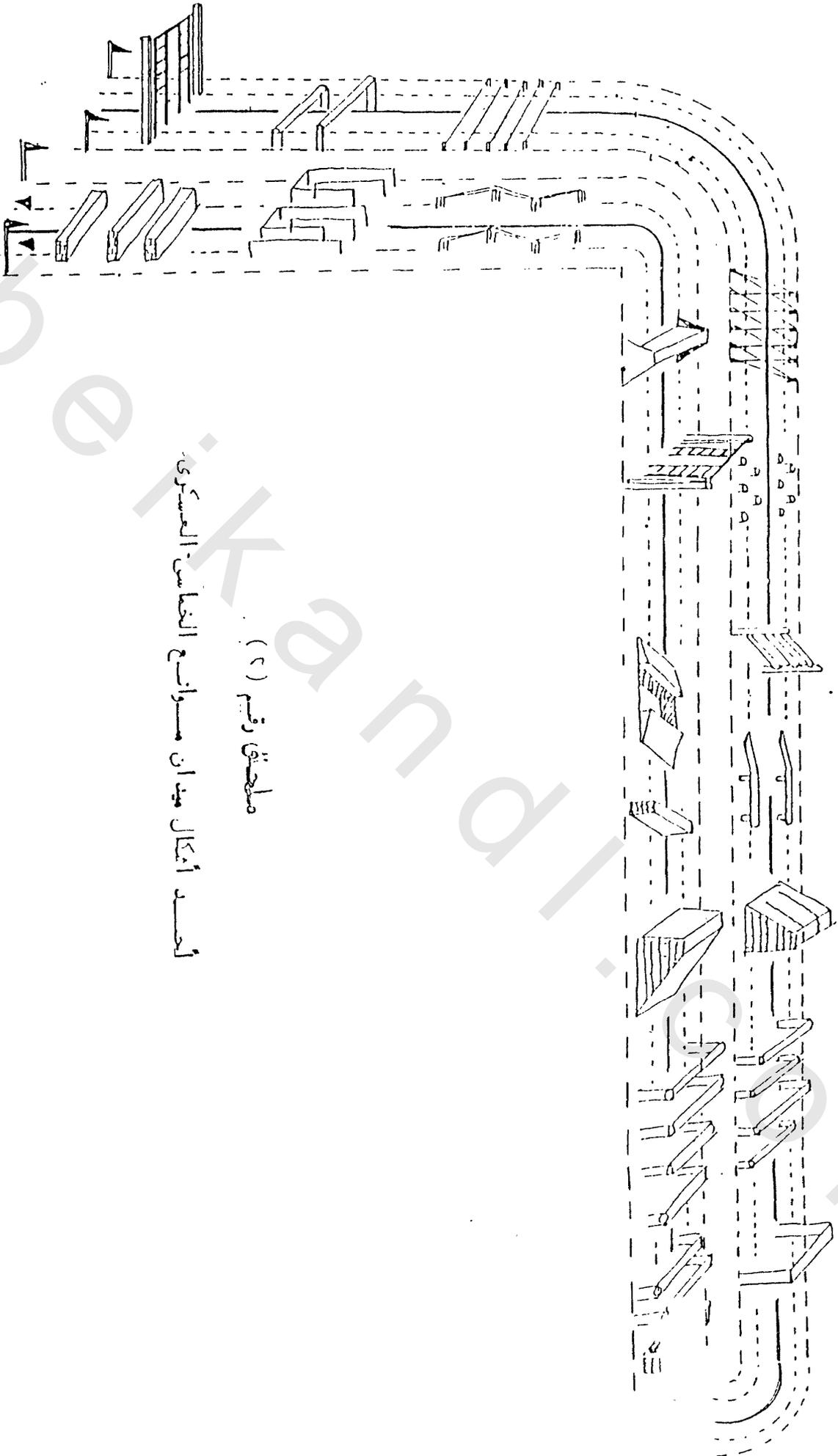
نومبر (١)



DISTANCE ENTRE DEPART ET OBSTACLE NR:	
DISTANCE BETWEEN START AND OBSTACLE NR:	M.
1	8
2	29
3	48
4	75
5	115
6	140
7	158
8	186
9	209
10	233
11	267
12	290
13	315
14	342
15	361
16	383
17	404
18	422
19	454
20	477

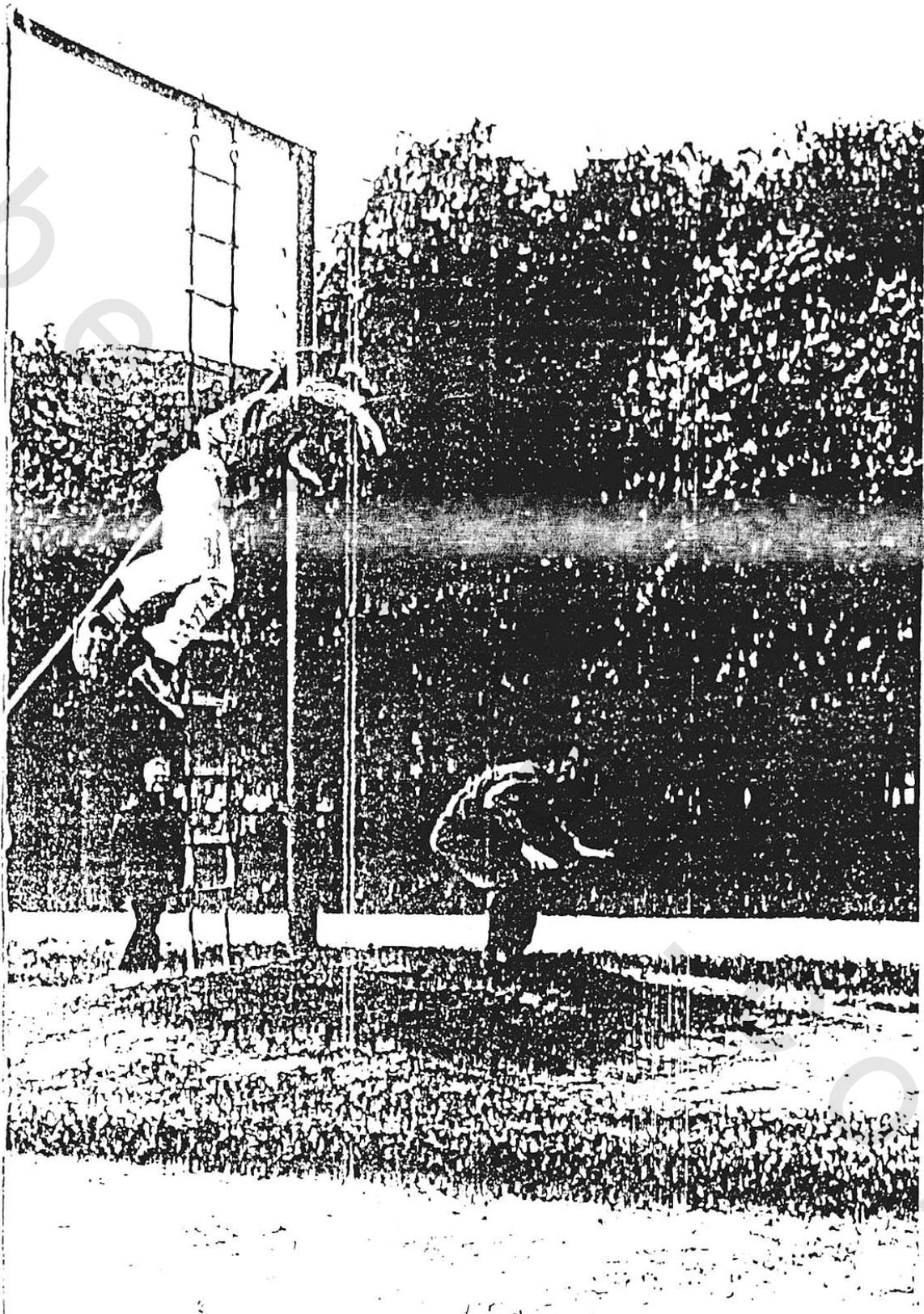
DISTANCE ENTRE LES OBSTACLES:	
DISTANCE BETWEEN THE OBSTACLES:	M.
DEPART 1	8
1 - 2	29
2 - 3	18.20
3 - 4	17
4 - 5	20
5 - 6	22
6 - 7	18
7 - 8	19
8 - 9	21
9 - 10	20.50
10 - 11	34
11 - 12	18.30
12 - 13	21
13 - 14	21.50
14 - 15	18.70
15 - 16	18.50
16 - 17	21
17 - 18	18
18 - 19	17.50
19 - 20	18

PISTE DOUBLE EN SABLE CALCAIRE SUR FORME EN MACHEFER COMPACTE . OBSTACLES EN BRIQUES, BETON ET FER . LES RECEPTEURS DE SAUT SONT REMPLIS DE SABLE.
 INTERVALLE ENTRE L'ALLER ET LE RETOUR - 15 M.
 DOUBLE TRAIL MADE OF CHALKY SAND ON COMPACT SCORIA FORM . OBSTACLES MADE OF BRICKS, CONCRETE AND IRON . THE JUMPING RECEPTACLES ARE FULL OF SAND.
 DISTANCE BETWEEN GOAND BACK - 15 M.



ملحق رقم (٥)

لحمه أشكال ميدان مسوانع النحاس المسكوى



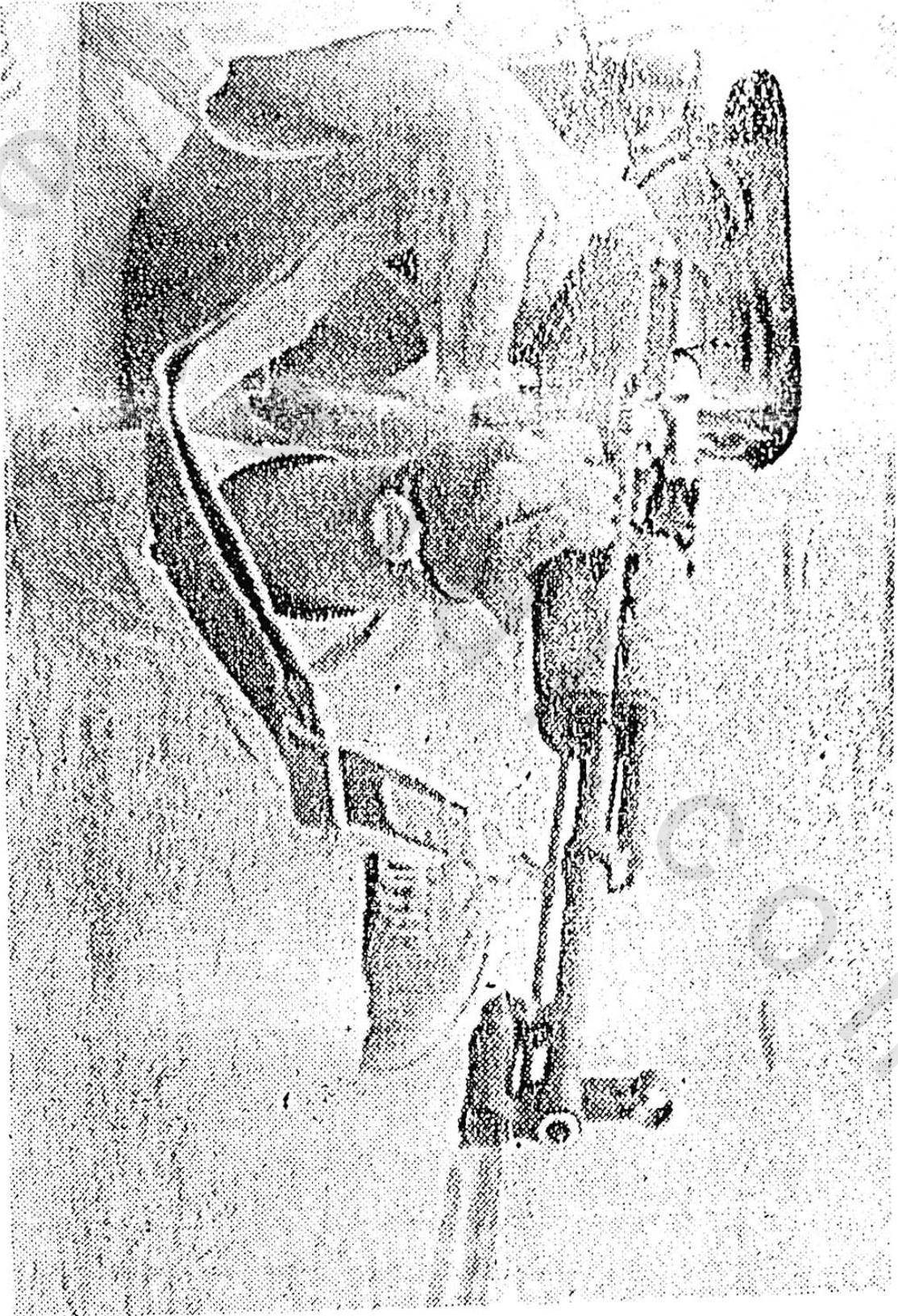
ملحق رقم (٣)

عبور المانع الأول في ميدان الموانع

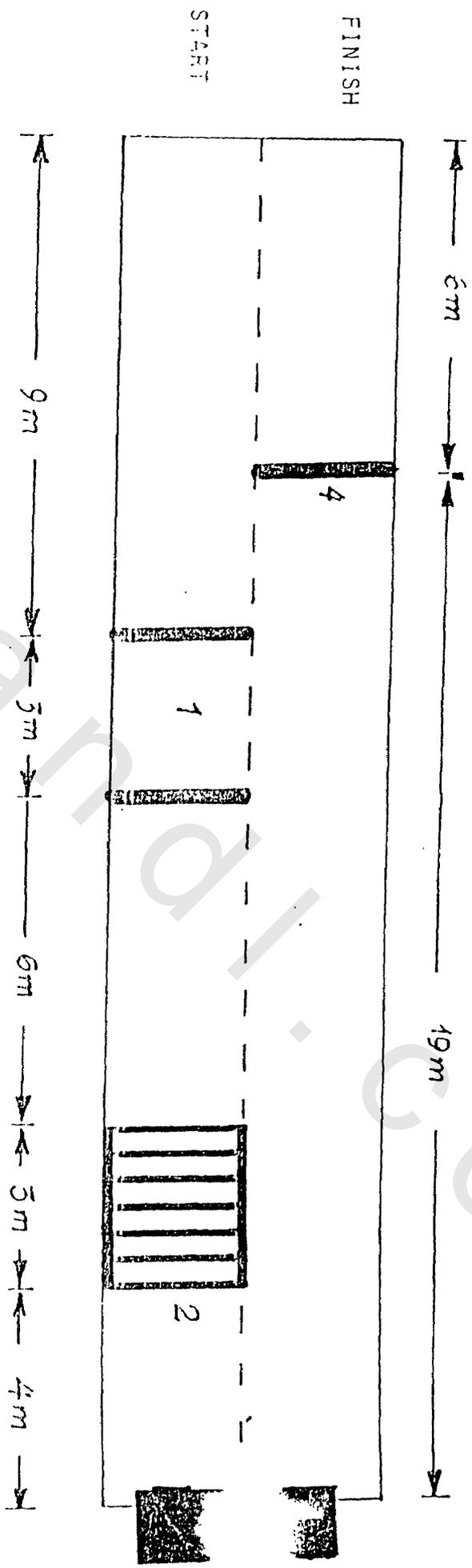


ملاحظتكم رقم (٤)

كيفية عبور المانع رقم ٥، ٦ من موانع الخماسي

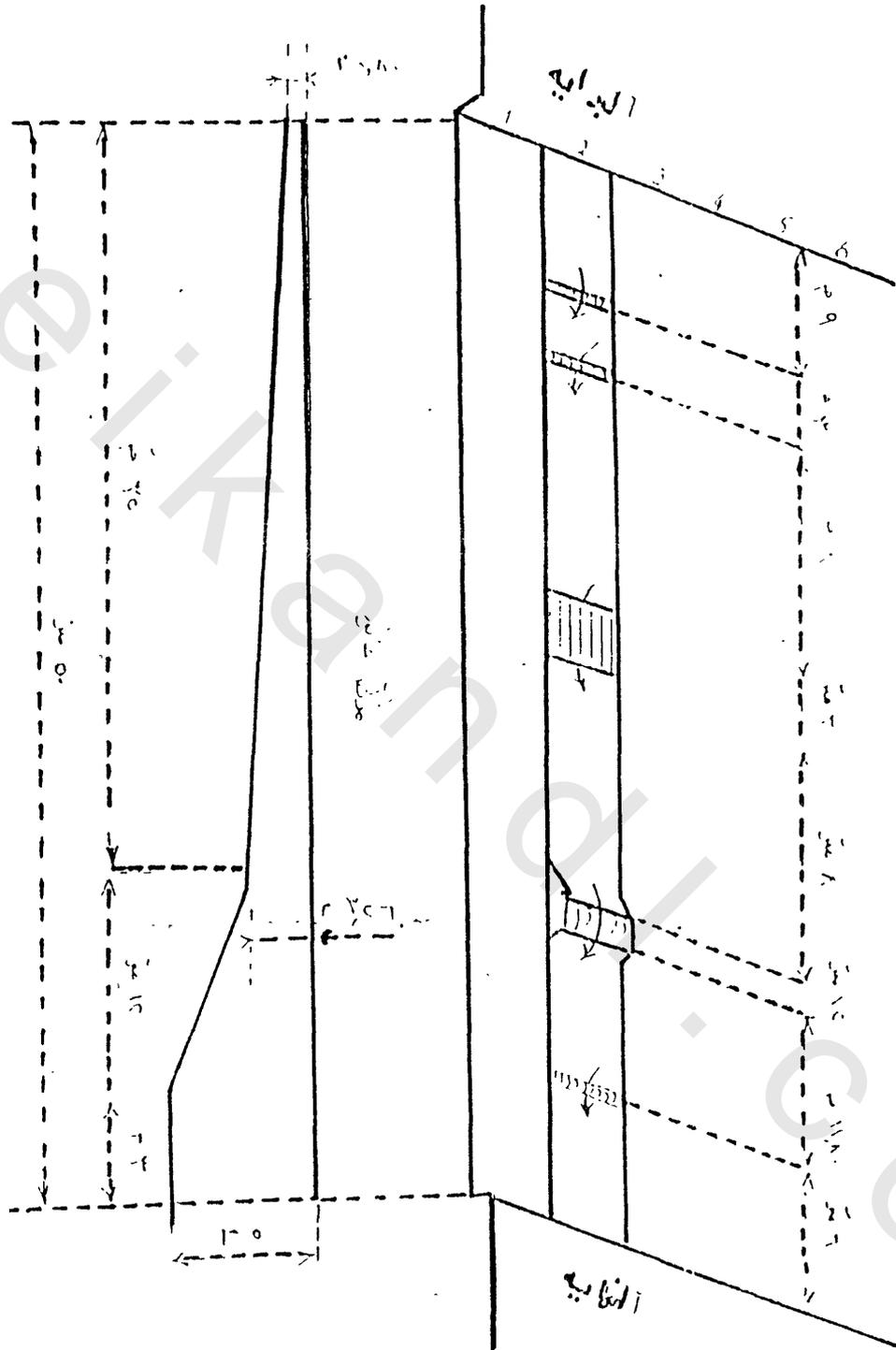


ملحق رقم (٥)
الرماية بالسنة كيرة المهار (الرمي راقدا)



ملحق رقم (٦)

توزيع الموانع المائية على حزام سياحه ٢٥ متر



ملحق رقم (٧)

توزيع الموانع النائية على حمام سباحة ٥٠ متر

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

قسم طرق التدريب

السيد الفاضل الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،

يقوم الباحث / محمد عمرو مطاوع بإجراء بحث موضوعه (بعض محددات إنتقاء لاعبي الخماسي العسكري للقوات المسلحة).

ولما كان هذا البحث يقتضى التعرف على آراء المتخصصين فى بعض محددات إنتقاء عناصر اللياقة البدنية للاعب الخماسي العسكري.

ولذا يرجو الباحث تعاون سيادتكم فى إبداء الرأى للإستفادة من خبرات سيادتكم فى هذا

المجال

ولسيادتكم جزيل الشكر . . . ،

الباحث

محمد عمرو أحمد مطاوع

ماهية الخماسي العسكري ؟

تعتبر لعبة الخماسي العسكري من أهم المنافسات الرياضية العسكرية وتتكون من خمس ألعاب هي (الرماية ٢٠٠م - ٥٠٠م موانع - ٥٠ موانع سباحة - قذف القنابل - ٨ كم ضاحية) .

أولاً : الرماية :

وتشمل على نوعين :

- ١- اختبار التصويب الدقيق (١٠ طلقات في زمن قدره ١٠ دقائق) .
- ٢- اختبار التصويب السريع (١٠ طلقات في زمن قدره دقيقة واحدة) .
- المسافة التي تتم عليها الرمي ٢٠٠ متر .

ثانياً : الموانع :

ميدان الموانع طوله ٥٠٠ متر يتخلله ٢٠ مانع .

ثالثاً : السباحة :

حمام سباحة طوله ٥٠ متر يتخلله ٤ موانع .

رابعاً : قذف القنابل :

وتنقسم الى نوعين :

١- الدقة وإصابة الهدف

وتتم على دوائر ذات مسافات مختلفة تبدأ من (٢٠م/٢٥م/٣٠م/٣٥م) وكل دائرة من الدوائر السابقة تتكون من دائرتان - الخارجية قطرها ٤ متر والداخلية قطرها ٢ متر ولكل منها درجات تجمع في النهاية .

٢- رمي المسافة

يرمي المتسابق ثلاث وتحسب أحسنهم .

خامساً : أختراق الضاحية :

مسابقة السباق ٨ كم فوق أرضى متنوعة مختلفة الارتفاعات .

نظام المسابقة

تقام المسابقة على ثلاثة ايام

(رماية)	+	(موانع)	اليوم الاول
(قذف قنابل)	+	(السباحة)	اليوم الثاني
(إختراق الضاحية)			اليوم الثالث

نظام إحتساب الدرجات

تحتسب الدرجات لكل لعبة من الالعاب الخمسة طبقاً لجدول الدرجات الخاص بكل لعبة .

عناصر اخرى يجب ان تتضمنها	مهمة الى حد	مهمة	الاهمية	تدريسي	عناصر الليكيا	البيانات
	١	٢	٣	٤	٥	٥ - ٢٥٠٠ م
						موانع
						الهدف
						قطع المسافة
						في اقل وقت
						ممكن .

(ملحق ٨٠٠٥)

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

قسم طرق التدريب

السيد الفاضل الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،

يقوم الباحث / محمد عمرو مطاوع بإجراء بحث موضوعه (بعض محددات إنتقاء لاعبي الخماسى العسكرى للقوات المسلحة).

ولما كان هذا البحث يقتضى التعرف على آراء المتخصصين فى بعض محددات إنتقاء أهم القياسات الانثروبومترية التى تتطلبها لعبة الخماسى العسكرى.

ولذا يرجو الباحث تعاون سيادتكم فى إبداء الرأى للإستفادة من خبرات سيادتكم فى هذا

المجال

ولسيادتكم جزيل الشكر . . . ،

الباحث

محمد عمرو أحمد مطاوع

قياسات أخرى يجب إضافتها	X	✓	القياسات الجسميه
			١- الطول.
			٢- الوزن.
			٣- طول الذراع.
			٤- طول العضد.
			٥- طول الساعد.
			٦- طول الكتف.
			٧- طول الطرف العلوى.
			٨- طول الفخذ.
			٩- طول الساق.
			١٠- طول الطرف السفلى.
			١١- محيط العضد.
			١٢- محيط الوسط.
			١٣- محيط السمانه.
			١٤- عرض الكتفين.
			١٥- عرض الكف.

جامعة حلوان

كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

قسم طرق التدريب

السيد الفاضل الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،

يقوم الباحث / محمد عمرو مطاوع بإجراء بحث موضوعه (بعض محددات إنتقاء لاعبي الخماسى العسكرى للقوات المسلحة) .

ولما كان هذا البحث يقتضى التعرف على آراء المتخصصين فى بعض محددات الإنتقاء الفسيولوجي للاعب الخماسى العسكرى .

ولذا يرجو الباحث تعاون سيادتكم فى إبداء الرأى للإستفادة من خبرات سيادتكم فى هذا

المجال

ولسيادتكم جزيل الشكر . . . ،

الباحث

محمد عمرو أحمد مطاوع

قياسات أخرى يجب اضافتها	القياسات الفسيولوجية
	<p>(١) السعة الحيوية القصوى</p> <p>(٢) حجم هواء الزفير المطرود بقوه فى التانيه الاولى</p> <p>(٣) النسبه بين السعه الحيويه القصوى وحجم هواء الزفير المطرود بقوه فى التانيه الاولى</p> <p>(٤) تدفق هواء الزفير بقوه ما بين ٢٥٪ ، ٧٥</p> <p>(٥) متوسط الزفير الاوسط</p> <p>(٦) الحد الاقصى لتدفق هواء الزفير</p> <p>(٧) الحد الاقصى لتدفق هواء الزفير بقوه ٢٥٪</p> <p>(٨) الحد الاقصى لتدفق هواء الزفير بقوه ٥٠٪</p> <p>(٩) الحد الاقصى لتدفق هواء الزفير بقوه ٧٥٪</p> <p>(١٠) زمن الزفير</p> <p>(١١) الحد الاقصى للسعه الحيويه بقوه</p> <p>(١٢) الحد الاقصى لهواء الزفير فى التانيه الاولى</p> <p>(١٣) النبض قبل المجهود</p> <p>(١٤) النبض بعد المجهود</p> <p>(١٥) الضغط قبل المجهود</p> <p>(١٦) الضغط بعد المجهود</p> <p>(١٧) عدد كرات الدم الحمراء</p> <p>(١٨) عدد كرات الدم البيضاء</p> <p>(١٩) نسبة الهيموجلوبين بالدم</p> <p>(٢٠) الصفائح الدمويه</p>

جهاز الـ SPIROMAX 100

مواصفات الجهاز

- ١- جهاز يشبه التليفون ذو الأزرار الرقمية.
- ٢- يعمل الجهاز بنظام الكمبيوتر
- ٣- أمريكي الصنع

إستخدامات الجهاز

يستخدم الجهاز لقياس المتغيرات التنفسية الآتية :-

- ١- السعة الحيوية القصوى
- ٢- حجم هواء الزفير المطرود بقوة فى الثانية الأولى
- ٣- النسبة بين السعة الحيوية القصوى وحجم هواء الزفير المطرود بقوة فى الثانية
- ٤- تدفق هواء الزفير بقوة ما بين ٢٥ ٪ ، ٧٥ ٪
- ٥- متوسط هواء الزفير الأوسط
- ٦- الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير
- ٧- الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير بقوة ٢٥ ٪
- ٨- الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير بقوة ٥٠ ٪
- ٩- الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير بقوة ٧٥ ٪
- ١٠- زمن الزفير
- ١١- الحد الأقصى للسعة الحيوية بقوة
- ١٢- الحد الأقصى لهواء الزفير فى الثانية الأولى

إعداد الجهاز للعمل :-

- ١- يتم معايرته طبقاً لدرجة الحرارة ونسبة الرطوبة فى الجو وعلاقة المكان بمسطح البحر ارتفاعاً وإنخفاضاً وتمت المعايرة بإدخال كمية من الهواء طبقاً للعوامل السابقة.

كشف بأسماء الخبراء العسكريين والمدنيين الذين تم الإستعانة بأرائهم فى تحديد عناصر اللياقة البدنية والأنثروبومترية التى قياسها

م	الإسم	الوظيفة	الدرجة
١	لواء / مصطفى عبد الله	سكرتير عام مساعد الإتحاد الرياضى للقوات المسلحة	دكتوراه
٢	لواء / فاروق فرحات الأشقر	رئيس فرع التربية الرياضية بقيادة د. جو	بكالوريوس
٣	لواء / رياضص محمد عبد الرحمن	رئيس فرع التربية الرياضية د. جو سابقاً	ماجستير
٤	عقيد / عبد الجواد السعيد عبد الجواد	رئيس فرع التربية الرياضية بقيادة د. جو سابقاً	بكالوريوس
٥	عقيد / محمد عارف عبد الحميد الرفاعى	رئيس قسم التربية الرياضية بكلية الدفاع الجوى	بكالوريوس
٦	عقيد / ممدوح حسن أحمد	رئيس قسم التعليم بمدرسة الموهوبين بالإسماعيلية	بكالوريوس
٧	رائد / أحمد خليل إبراهيم	رئيس قسم التربية الرياضية بمعهد الدفاع الجوى	بكالوريوس
٨	رائد / أحمد محمد ندا	رئيس قسم التربية الرياضية لأحد قيادات فرق د. جو	بكالوريوس
٩	رائد / محمد سعيد	رئيس قسم التربية الرياضية لأحد قيادات فرق د. جو	بكالوريوس
١٠	رائد / إسماعيل عبد الواحد	رئيس قسم المنافسات بالمركز الرياضى د. جو	بكالوريوس
١١	د / ليلى لبيب	أ. د / قسم الألعاب بكلية التربية الرياضية الجزيرة	دكتوراه
١٢	د / ثناء عبد الحميد عمارة	أ. د / قسم الألعاب بكلية التربية الرياضية الجزيرة	دكتوراه
١٣	د / سهير محمد محمد العسيوى	أ. مساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية الجزيرة	دكتوراه
١٤	د / محمد العربى شمعون	أ. د / بقسم التمرينات والجمباز كلية التربية الرياضية بالهرم	دكتوراه
١٥	د / ماجدة العربى	أ. د / بقسم التمرينات والجمباز كلية التربية الرياضية بالجزيرة	دكتوراه

القياسات الانثروبومترية

بعض النقاط التشريحية المستخدمة في القياسات الانثروبومترية

- ١- أعلى نقطة في الجمجمة
- ٢- الحافة الوحشية للنتوء الأخرومي
- ٣- الحافة الوحشية للرأس السفلى لعظم الوجه
- ٤- النتوء الأبرى لعظم الكعبرة
- ٥- النتوء المرفقى
- ٦- النتوء الأبرى لعظم الزند
- ٧- منتصف عظم القفص
- ٨- الحافة الوحشية للعظم المرفقى
- ٩- مفصل الإرتفاق العالى
- ١٠- المدور الكبير للرأس العليا لعظم الفخد
- ١١- الحافة الوحشية لمنتصف مفصل الركبة
- ١٢- البروز الانسى للكعب
- ١٣- البروز الوحشى للكعب
- ١٤- سلاميات الأصابع

طريقة إجراء القياسات الجسمية

١-الوزن

يقف المختبر بالمايوه وعارى القدمين فى منتصف قاعدة الميزان الطبى ، ويتم قراءة مؤشر الميزان (بالكيلومتر)

٢- طول الجسم

تم قياس طول الجسم بإستخدام جهاز طول القامة (الرستاميتير) وذلك بوضع الجهاز رأسياً على الأرض حيث يقف الفرد فى وضع معتدل بحيث يسند الظهر على القائم الرأسى الذى يكون موازياً لخط منتصف الجسم ، يكون وضع الرأس معتدلاً ، ثم يتحرك المؤشر بحيث يلامس أعلى نقطة للرأس وتأخذ القراءة عند السطح السفلى للمؤشر .

٣- طول الذراع

يستخدم لقياسه شريط القياس ، وذلك لحساب المسافة من القمة الوحشية للنتوء الأخرى للوح وحتى نهاية الأصبع الأوسط وهو مفرد.

٤- طول الكف

يستخدم لقياسه شريط القياس ، وذلك لحساب المسافة من منتصف عظم الربيع حتى نهاية الأصبع الأوسط.

٥- طول الرجل

يستخدم لقياسه شريط القياس ، من المدور الكبير للرأس العليا لمفصل الفخذ حتى الأرض.

٦- طول القدم

يتم باستخدام شريط القياس ، وذلك بحساب المسافة بين نهاية العقب من الخلف ونهاية الأصبع الثانى لنفس القدم من الأمام.

٧- عرض الكتفين

يستخدم لقياسه جهاز البلفوميتر ، وذلك بوضع أطراف أرجل الجهاز على القمتين الوحشيتين للنتوءتين الأخرى لعظمتى اللوحين ، بحيث يكون الجهاز فى وضع أفقى موازى للأرض أثناء القياس.

٨- عرض الحوض

يستخدم لذلك جهاز البلفوميتر وذلك بوضع أطراف أرجل الجهاز على القمتين البارزتين للعرقين الحرقين (فى الجانبين الأيمن والأيسر)

٩- عرض القدم

يوضع أطراف أرجل الجهاز البلفوميتر بحيث يكون إحداهما على البروز الموجود فى الأصبع الكبير (حذبة العظم المشطى لأصبع المشط الكبير) والآخر على البروز الموجود فى الأصبع الصغير للقدم (حذبة العظم المشطى الخاص للقدم)

١٠- عرض الكف :

يوضع أطراف أرجل جهاز البلفوميتر بحيث يكون أحدهما على النقطة الوحشية لرأس العظم المشطى الخامس (أسفل سلاميات الأصبع الحنصر الصغير) والآخر فى تلك النقطة الوحشية لرأس العظم المشطى القانى(أسفل سلاميات إصبع السبابه (الإصبع الثانى بعد الإبهام).

١١- محيط الصدر :

يؤدى هذا القياس بواسطة شريط القياس وذلك فى أوضاعه الثلاث (الوضع العادى ، فى وضع الشهيق الكامل - فى وضع الزفير الكامل) وتتم طريقة القياس على جسمه بحيث يمر من الخلف أسفل الزاويه السفلى لعظمى اللوح ومن الأمام أسفل شدقى الحلمتين - ثم يسقط المختبر الذراعين لأسفل فى الوضع العادى ويتم القياس من هذا الوضع على ثلاث مراحل وهى:
أ- فى وضع التنفس العادى.

ب- فى وضع أقصى شهيق.
ج- فى وضع أقصى زفير.

١٢- محيط العضد :

يتم قياس محيط العضد فى حالتى الإرتخاء ، والإنقباض ، وذلك بأن يؤخذ للعضد فى كلا الحالتين عندما يكون الذراع مدلى بإرتخاء ، ثم عندما يكون العضد فى وضع أفقى والذراع مثبتة من مفصل المرفق ومشدود.

١٣- محيط الساعد :

يستخدم لقياسه شريط القياس ، وذلك بأخذ أكبر محيط للساعد ويشترط أن يكون الذراع فى الوضع المفرد.

١٤- محيط الفخذ :

يستخدم لقياسه شريط القياس ، وذلك بأن يقف المجرى عليه القياس بحيث تكون المسافة بين القدمين أفقياً من الخلف أسفل طيه الأليه مباشرة على أن يكون موازياً لنفس المستوى الأفقى من الأمام.

١٥- محيط الساق :

يستخدم لقياسه شريط القياس وذلك بوضع الشريط أفقياً حول أقصى محيط للساق (عند أكبر جزء من العضله التوأمية للساق ، السمانه).

ملحق (١٣ " ج")

١٦- مساحة القدم :

تقاس مساحة سطح القدم عن طريق حساب عدد السنتيمترات المربعة داخل محيطها

المرسوم على ورقة مربعات ، وتقاس كما يلي :

- يضع المختبر قدمه على ورقة مربعات (موضوعه على ارض مستويه) بحيث يكون الأصابع مضمومه ، والساق عمودى على القدم.

- بواسطة أنبوهه قلم جاف يحدد محيط القدم (بحيث تكون الإنبوهه عمودية على الورقة وملاصقة تماما لمحيط القدم).

- تحسب عدد السنتيمترات المربعة الموجودة داخل محيط الشكل المرسوم.

١٧- مساحة مسطح الكف :

تقاس بنفس الكيفية فى قياس مساحة سطح القدم مع ملاحظة أن تكون الأصابع مضمومه

والساعد عمودى على الكف.

١٨- نسبة الدهون فى الجسم :

تستخدم قياسات الثنايا الجلدية فى تحديد نسبة الدهن فى الجسم ويتم تحديد سمك الجلد

باستخدام جهاز مساك الثنايا الجلدية (SKIN FOLD).

طريقة القياس :

يمسك الباحث بإصابعه طبقتين من الجلد بواسطة أصابع الإبهام والسبابة مع مراعاة ألا

يمسك العضلات أثناء القياس ، وإذا حدث شكك فى القياس فيطلب من المختبر أن يقوم بقبض

العضلات تحت الجلد الممسوك ويؤخذ قياس الثنيه الجلدية فى المستوى الأفقى ، وقد أمكن

الحصول على نسبة الدهن فى الجسم من خلال قياس سمك الثنايا الجلدية فى المناطق التالية.

أ- المنطقة الصدرية :

يتم القياس من الحد الجانبى للعضلة الصدرية العظمى بمحاذاة الجذع.

ب- منطقة أسفل عظمة اللوح.

يتم القياس عند قمة المثلث من أسفل عظمة اللوح (الزاوية الانسية للوح)

ج- منطقة المثلث الفخذى :

يتم القياس من الجزء الداخلى للفخذ فى منتصف المسافة بين الحوض ومفصل الركبة

طريقة حساب نسبة الدهن فى الجسم :

يتم حساب نسبة الدهن فى الجسم باستخدام طريقة بوللوك ويلمسور وفوكس

(Pollock , Wilm And For) للأفراد البالغين بإتباع الخطوات التالية :

جدول تحديد نسبة الدهون بالجسم من خلال كثافة الجسم

نسبة الدهون	الكثافة	نسبة الدهون	الكثافة	نسبة الدهون	الكثافة
١٤,٣٥	١,٠٦٦	٢٩,١٩	١,٠٣٣	٤٥,٠٠	١,٠٠٠
١٣,٩٢	١,٠٦٧	٢٨,٧٢	١,٠٣٤	٤٤,٥١	١,٠٠١
١٣,٤٨	١,٠٦٨	٢٨,٢٦	١,٠٣٥	٤٤,٠١	١,٠٠٢
١٣,٠٥	١,٠٦٩	٢٧,٨٠	١,٠٣٦	٤٣,٥٢	١,٠٠٣
١٢,٦٢	١,٠٧٠	٢٧,٣٤	١,٠٣٧	٤٣,٠٣	١,٠٠٤
١٢,١٨	١,٠٧١	٢٦,٨٨	١,٠٣٨	٤٢,٥٤	١,٠٠٥
١١,٣٢	١,٠٧٢	٢٦,٤٢	١,٠٣٩	٤٢,٠٥	١,٠٠٦
١٠,٨٩	١,٠٧٣	٢٥,٩٦	١,٠٤٠	٤١,٥٦	١,٠٠٧
١٠,٤٧	١,٠٧٤	٢٥,٥٠	١,٠٤١	٤١,٠٧	١,٠٠٨
١٠,٠٤	١,٠٧٥	٢٥,٠٥	١,٠٤٢	٤٠,٥٨	١,٠٠٩
٩,٦١	١,٠٧٦	٢٤,٥٩	١,٠٤٣	٤٠,١٠	١,٠١٠
٩,٣٨	١,٠٧٧	٢٤,١٤	١,٠٤٤	٣٩,٦١	١,٠١١
٨,٧٦	١,٠٧٨	٢٣,٦٨	١,٠٤٥	٣٩,١٣	١,٠١٢
٨,٣٣	١,٠٧٩	٢٣,٢٣	١,٠٤٦	٣٨,٦٥	١,٠١٣
٧,٩١	١,٠٨٠	٢٢,٧٨	١,٠٤٧	٣٨,١٧	١,٠١٤
٧,٤٩	١,٠٨١	٢٢,٣٣	١,٠٤٨	٣٧,٦٨	١,٠١٥
٧,٠٦	١,٠٨٢	٢١,٨٨	١,٠٤٩	٣٧,٢٠	١,٠١٦
٦,٦٤	١,٠٨٣	٢١,٤٣	١,٠٥٠	٣٦,٧٣	١,٠١٧
٦,٢٢	١,٠٨٤	٢٠,٩٨	١,٠٥١	٣٦,٢٥	١,٠١٨
٥,٨٠	١,٠٨٥	٢٠,٥٣	١,٠٥٢	٣٥,٧٧	١,٠١٩
٥,٣٨	١,٠٨٦	٢٠,٠٩	١,٠٥٣	٣٥,٢٩	١,٠٢٠
٤,٩٦	١,٠٨٧	١٩,٦٤	١,٠٥٤	٣٤,٨٢	١,٠٢١
٤,٥٥	١,٠٨٨	١٩,١٩	١,٠٥٥	٣٤,٣٤	١,٠٢٢
٣,٧١	١,٠٩٠	١٨,٣١	١,٠٥٧	٣٣,٤٠	١,٠٢٤
٣,٣٠	١,٠٩١	١٧,٨٦	١,٠٥٨	٣٢,٩٣	١,٠٢٥
٢,٨٨	١,٠٩٢	١٧,٤٢	١,٠٥٩	٣٢,٤٦	١,٠٢٦
٢,٤٧	١,٠٩٣	١٦,٩٨	١,٠٦٠	٣١,٩٩	١,٠٢٧
٢,٠٥	١,٠٩٤	١٦,٥٤	١,٠٦١	٣١,٥٢	١,٠٢٨
١,٦٤	١,٠٩٥	١٦,١٠	١,٠٦٢	٣١,٠٥	١,٠٢٩
١,٢٣	١,٠٩٦	١٥,٦٦	١,٠٦٣	٣٠,٥٨	١,٠٣٠
١,٢٢	١,٠٩٧	١٥,٢٣	١,٠٦٤	٣٠,١٢	١,٠٣١
٠,٨٢	١,٠٩٨	١٤,٧٩	١,٠٦٥	٢٩,٦٥	١,٠٣٢

تابع جدول تحديد نسبة الدهون في الجسم من خلال كثافة الجسم

المعامل	الثنيه الجلديه لمنطقة المثلث الفخدى (مم)	المعامل	الثنيه الجلديه لمنطقة أسفل عظم اللووح (مم)	المعامل	الثنيه الجلديه لمنطقة الصدر الوحشيه (مم)
٠,٠٣٥	٤٤	٠,٠٢٤	٤٤	١,٠٦٨	٤٤
٠,٠٣٦	٤٥	٠,٠٢٥	٤٥	١,٠٦٧	٤٥
٠,٠٣٧	٤٦	٠,٠٢٥	٤٦	١,٠٦٧	٤٦
٠,٠٣٨	٤٧	٠,٠٢٦	٤٧	١,٠٦٦	٤٧
٠,٠٣٨	٤٨	٠,٠٢٧	٤٨	١,٠٦٥	٤٨
٠,٠٣٩	٤٩	٠,٠٢٧	٤٩	١,٠٦٥	٤٩
٠,٠٤٠	٥٠	٠,٠٢٧	٥٠	١,٠٦٥	٥٠

جدول الحسابات لسنة التصانيف البلدية بالمحافظة المدرية
الوحدة وأربيل عام المبي والمثلث الفدان

العدد التسلسلي	القيمة البلدية لصناديق المثلث (م.م)	العدد التسلسلي	القيمة البلدية لصناديق المثلث عام المبي (م.م)	العدد التسلسلي	القيمة البلدية لصناديق المثلث الوحدة (م.م)
٠٠٠٠١	١	٠٠٠٠٠	١	٠٠٠٠١	١
٠٠٠٠١	٢	٠٠٠٠١	٢	٠٠٠٠١	٢
٠٠٠٠٢	٣	٠٠٠٠٢	٣	٠٠٠٠٢	٣
٠٠٠٠٣	٤	٠٠٠٠٢	٤	٠٠٠٠٣	٤
٠٠٠٠٤	٥	٠٠٠٠٣	٥	٠٠٠٠٤	٥
٠٠٠٠٥	٦	٠٠٠٠٣	٦	٠٠٠٠٥	٦
٠٠٠٠٦	٧	٠٠٠٠٤	٧	٠٠٠٠٦	٧
٠٠٠٠٦	٨	٠٠٠٠٤	٨	٠٠٠٠٦	٨
٠٠٠٠٧	٩	٠٠٠٠٥	٩	٠٠٠٠٧	٩
٠٠٠٠٨	١٠	٠٠٠٠٥	١٠	٠٠٠٠٨	١٠
٠٠٠٠٩	١١	٠٠٠٠٦	١١	٠٠٠٠٩	١١
٠٠٠١٠	١٢	٠٠٠٠٦	١٢	٠٠٠١٠	١٢
٠٠٠١٠	١٣	٠٠٠٠٧	١٣	٠٠٠١٠	١٣
٠٠٠١١	١٤	٠٠٠٠٧	١٤	٠٠٠١١	١٤
٠٠٠١٢	١٥	٠٠٠٠٨	١٥	٠٠٠١٢	١٥
٠٠٠١٣	١٦	٠٠٠٠٨	١٦	٠٠٠١٣	١٦
٠٠٠١٤	١٧	٠٠٠٠٩	١٧	٠٠٠١٤	١٧
٠٠٠١٤	١٨	٠٠٠٠٩	١٨	٠٠٠١٤	١٨
٠٠٠١٥	١٩	٠٠٠١٠	١٩	٠٠٠١٥	١٩
٠٠٠١٦	٢٠	٠٠٠١١	٢٠	٠٠٠١٦	٢٠
٠٠٠١٧	٢١	٠٠٠١٢	٢١	٠٠٠١٧	٢١
٠٠٠١٨	٢٢	٠٠٠١٢	٢٢	٠٠٠١٨	٢٢
٠٠٠١٨	٢٣	٠٠٠١٢	٢٣	٠٠٠١٨	٢٣
٠٠٠١٩	٢٤	٠٠٠١٣	٢٤	٠٠٠١٩	٢٤
٠٠٠٢٠	٢٥	٠٠٠١٤	٢٥	٠٠٠٢٠	٢٥
٠٠٠٢١	٢٦	٠٠٠١٤	٢٦	٠٠٠٢١	٢٦
٠٠٠٢٢	٢٧	٠٠٠١٥	٢٧	٠٠٠٢٢	٢٧
٠٠٠٢٢	٢٨	٠٠٠١٥	٢٨	٠٠٠٢٢	٢٨
٠٠٠٢٣	٢٩	٠٠٠١٦	٢٩	٠٠٠٢٣	٢٩
٠٠٠٢٤	٣٠	٠٠٠١٦	٣٠	٠٠٠٢٤	٣٠
٠٠٠٢٥	٣١	٠٠٠١٧	٣١	٠٠٠٢٥	٣١
٠٠٠٢٦	٣٢	٠٠٠١٧	٣٢	٠٠٠٢٦	٣٢
٠٠٠٢٧	٣٣	٠٠٠١٨	٣٣	٠٠٠٢٧	٣٣
٠٠٠٢٧	٣٤	٠٠٠١٨	٣٤	٠٠٠٢٧	٣٤
٠٠٠٢٨	٣٥	٠٠٠١٩	٣٥	٠٠٠٢٨	٣٥
٠٠٠٢٩	٣٦	٠٠٠١٩	٣٦	٠٠٠٢٩	٣٦
٠٠٠٣٠	٣٧	٠٠٠٢٠	٣٧	٠٠٠٣٠	٣٧
٠٠٠٣٠	٣٨	٠٠٠٢٠	٣٨	٠٠٠٣٠	٣٨
٠٠٠٣١	٣٩	٠٠٠٢١	٣٩	٠٠٠٣١	٣٩
٠٠٠٣٢	٤٠	٠٠٠٢٢	٤٠	٠٠٠٣٢	٤٠
٠٠٠٣٣	٤١	٠٠٠٢٢	٤١	٠٠٠٣٣	٤١
٠٠٠٣٤	٤٢	٠٠٠٢٢	٤٢	٠٠٠٣٤	٤٢
٠٠٠٣٤	٤٣	٠٠٠٢٣	٤٣	٠٠٠٣٤	٤٣

جدول تقدير الدرجات للرمالية
 اللاعب الذي يحصل على ١٨٠ نقطة في الرماية يأخذ ١٠٠٠ درجة ، وكل نقطة زيادة تقص من ١٨٠ نقطة يأخذ درجتان أكثر / أقل حتى يصل إلى صفر درجة .

وحدة درجات الرماية

نقطة الرماية	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
١٠٧٠	١٠٧٧	١٠٨٤	١٠٩١	١٠٩٨	١١٠٥	١١١٢	١١١٩	١١٢٦	١١٣٣	١٩
١٠٠٠	١٠٠٧	١٠١٤	١٠٢١	١٠٢٨	١٠٣٥	١٠٤٢	١٠٤٩	١٠٥٦	١٠٦٣	١٨
٩٣٠	٩٣٧	٩٤٤	٩٥١	٩٥٨	٩٦٥	٩٧٢	٩٧٩	٩٨٦	٩٩٣	١٧
٨٦٠	٨٦٧	٨٧٤	٨٨١	٨٨٨	٨٩٥	٩٠٢	٩٠٩	٩١٦	٩٢٣	١٦
٧٩٠	٧٩٧	٨٠٤	٨١١	٨١٨	٨٢٥	٨٣٢	٨٣٩	٨٤٦	٨٥٣	١٥
٧٢٠	٧٢٧	٧٣٤	٧٤١	٧٤٨	٧٥٥	٧٦٢	٧٦٩	٧٧٦	٧٨٣	١٤
٦٥٠	٦٥٧	٦٦٤	٦٧١	٦٧٨	٦٨٥	٦٩٢	٦٩٩	٧٠٦	٧١٣	١٣
٥٨٠	٥٨٧	٥٩٤	٦٠١	٦٠٨	٦١٥	٦٢٢	٦٢٩	٦٣٦	٦٤٣	١٢
٥١٠	٥١٧	٥٢٤	٥٣١	٥٣٨	٥٤٥	٥٥٢	٥٥٩	٥٦٦	٥٧٣	١١
٤٤٠	٤٤٧	٤٥٤	٤٦١	٤٦٨	٤٧٥	٤٨٢	٤٨٩	٤٩٦	٥٠٣	١٠
٣٧٠	٣٧٧	٣٨٤	٣٩١	٣٩٨	٤٠٥	٤١٢	٤١٩	٤٢٦	٤٣٣	٩
٣٠٠	٣٠٧	٣١٤	٣٢١	٣٢٨	٣٣٥	٣٤٢	٣٤٩	٣٥٦	٣٦٣	٨
٢٣٠	٢٣٧	٢٤٤	٢٥١	٢٥٨	٢٦٥	٢٧٢	٢٧٩	٢٨٦	٢٩٣	٧
١٦٠	١٦٧	١٧٤	١٨١	١٨٨	١٩٥	٢٠٢	٢٠٩	٢١٦	٢٢٣	٦
٩٠	٩٧	١٠٤	١١١	١١٨	١٢٥	١٣٢	١٣٩	١٤٦	١٥٣	٥

(ملحق ١٧)

جدول تقدير الدرجات - التوزيع
 اللعاب الذي يسجل زمن تقريماً ٤٠ ثا أقل / أكثر من هذا الزمن اللعاب ٧ نقطة (٠,٧) أكثر / أقل حتى يصل إلى صفر درجة

زمن المواقع		وحدة الترتيب										زمن المواقع							
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠
١١٤٧	١١٥٤	١١٦١	١١٦٨	١١٧٥	١١٨٢	١١٨٩	١١٩٦	١٢٠٣	١٢١٠	١٢١٧	١٢٢٤	١٢٣١	١٢٣٨	١٢٤٥	١٢٥٢	١٢٥٩	١٢٦٦	١٢٧٣	١٢٨٠
١٠٧٧	١٠٨٤	١٠٩١	١٠٩٨	١١٠٥	١١١٢	١١١٩	١١٢٦	١١٣٣	١١٤٠	١١٤٧	١١٥٤	١١٦١	١١٦٨	١١٧٥	١١٨٢	١١٨٩	١١٩٦	١٢٠٣	١٢١٠
١٠٠٧	١٠١٤	١٠٢١	١٠٢٨	١٠٣٥	١٠٤٢	١٠٤٩	١٠٥٦	١٠٦٣	١٠٧٠	١٠٧٧	١٠٨٤	١٠٩١	١٠٩٨	١١٠٥	١١١٢	١١١٩	١١٢٦	١١٣٣	١١٤٠
٩٣٧	٩٤٤	٩٥١	٩٥٨	٩٦٥	٩٧٢	٩٧٩	٩٨٦	٩٩٣	١٠٠٠	١٠٠٧	١٠١٤	١٠٢١	١٠٢٨	١٠٣٥	١٠٤٢	١٠٤٩	١٠٥٦	١٠٦٣	١٠٧٠
٨٦٧	٨٧٤	٨٨١	٨٨٨	٨٩٥	٩٠٢	٩٠٩	٩١٦	٩٢٣	٩٣٠	٩٣٧	٩٤٤	٩٥١	٩٥٨	٩٦٥	٩٧٢	٩٧٩	٩٨٦	٩٩٣	١٠٠٠
٧٩٧	٨٠٤	٨١١	٨١٨	٨٢٥	٨٣٢	٨٣٩	٨٤٦	٨٥٣	٨٦٠	٨٦٧	٨٧٤	٨٨١	٨٨٨	٨٩٥	٩٠٢	٩٠٩	٩١٦	٩٢٣	٩٣٠
٧٢٧	٧٣٤	٧٤١	٧٤٨	٧٥٥	٧٦٢	٧٦٩	٧٧٦	٧٨٣	٧٩٠	٧٩٧	٨٠٤	٨١١	٨١٨	٨٢٥	٨٣٢	٨٣٩	٨٤٦	٨٥٣	٨٦٠
٦٥٧	٦٦٤	٦٧١	٦٧٨	٦٨٥	٦٩٢	٦٩٩	٧٠٦	٧١٣	٧٢٠	٧٢٧	٧٣٤	٧٤١	٧٤٨	٧٥٥	٧٦٢	٧٦٩	٧٧٦	٧٨٣	٧٩٠
٥٨٧	٥٩٤	٦٠١	٦٠٨	٦١٥	٦٢٢	٦٢٩	٦٣٦	٦٤٣	٦٥٠	٦٥٧	٦٦٤	٦٧١	٦٧٨	٦٨٥	٦٩٢	٦٩٩	٧٠٦	٧١٣	٧٢٠
٥١٧	٥٢٤	٥٣١	٥٣٨	٥٤٥	٥٥٢	٥٥٩	٥٦٦	٥٧٣	٥٨٠	٥٨٧	٥٩٤	٦٠١	٦٠٨	٦١٥	٦٢٢	٦٢٩	٦٣٦	٦٤٣	٦٥٠
٤٤٧	٤٥٤	٤٦١	٤٦٨	٤٧٥	٤٨٢	٤٨٩	٤٩٦	٥٠٣	٥١٠	٥١٧	٥٢٤	٥٣١	٥٣٨	٥٤٥	٥٥٢	٥٥٩	٥٦٦	٥٧٣	٥٨٠
٣٧٧	٣٨٤	٣٩١	٣٩٨	٤٠٥	٤١٢	٤١٩	٤٢٦	٤٣٣	٤٤٠	٤٤٧	٤٥٤	٤٦١	٤٦٨	٤٧٥	٤٨٢	٤٨٩	٤٩٦	٥٠٣	٥١٠
٣٠٧	٣١٤	٣٢١	٣٢٨	٣٣٥	٣٤٢	٣٤٩	٣٥٦	٣٦٣	٣٧٠	٣٧٧	٣٨٤	٣٩١	٣٩٨	٤٠٥	٤١٢	٤١٩	٤٢٦	٤٣٣	٤٤٠
٢٣٧	٢٤٤	٢٥١	٢٥٨	٢٦٥	٢٧٢	٢٧٩	٢٨٦	٢٩٣	٣٠٠	٣٠٧	٣١٤	٣٢١	٣٢٨	٣٣٥	٣٤٢	٣٤٩	٣٥٦	٣٦٣	٣٧٠
١٦٧	١٧٤	١٨١	١٨٨	١٩٥	٢٠٢	٢٠٩	٢١٦	٢٢٣	٢٣٠	٢٣٧	٢٤٤	٢٥١	٢٥٨	٢٦٥	٢٧٢	٢٧٩	٢٨٦	٢٩٣	٣٠٠
٩٧	١٠٤	١١١	١١٨	١٢٥	١٣٢	١٣٩	١٤٦	١٥٣	١٦٠	١٦٧	١٧٤	١٨١	١٨٨	١٩٥	٢٠٢	٢٠٩	٢١٦	٢٢٣	٢٣٠
٢٧	٣٤	٤١	٤٨	٥٥	٦٢	٦٩	٧٦	٨٣	٩٠	٩٧	١٠٤	١١١	١١٨	١٢٥	١٣٢	١٣٩	١٤٦	١٥٣	١٦٠
٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠
٦,٣-	٥,٦-	٤,٩-	٤,٢-	٣,٥-	٢,٨-	٢,١-	١,٤-	٠,٧-	٠-	القطعة									

(١١٨ كلاس)

جدول تقدير التبرجات - السباحة
 اللاعب الذي يسجل زمن قتره 1000 يأتى بدرجة 1000 ثانية (1/10 من الثانية) أقل / أكثر عن هذا الزمن يأتى اللاعب 24 نقطة أكثر / أقل حتى صفر نقطة .
 على الترتيب

الزمن للساحة	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٢٥	١١٥٦	١١٥٦,٦	١١٥١,٢	١١٤٨,٨	١١٤٦,٤	١١٤٤	١١٤١,٦	١١٣٩,٢	١١٣٦,٨	١١٣٤,٤
٢٦	١١٣٢	١١٥٩,٦	١١٢٧,٢	١١٢٤,٨	١١٢٢,٤	١١٢٠	١١١٧,٦	١١١٥,٢	١١١٢,٨	١١١٠,٤
٢٧	١١٠٨	١١٠٥,٦	١١٠٣,٢	١١٠٠,٨	١٠٩٨,٤	١٠٩٦	١٠٩٣,٦	١٠٩١,٢	١٠٨٨,٨	١٠٨٦,٤
٢٨	١٠٨٤	١٠٨١,٦	١٠٧٩,٢	١٠٧٦,٨	١٠٧٤,٤	١٠٧٢	١٠٦٩,٦	١٠٦٧,٢	١٠٦٤,٨	١٠٦٢,٤
٢٩	١٠٦٠	١٠٥٧,٦	١٠٥٥,٢	١٠٥٢,٨	١٠٥٠,٤	١٠٤٨	١٠٤٥,٦	١٠٤٣,٢	١٠٤٠,٨	١٠٣٨,٤
٣٠	١٠٣٦	١٠٣٣,٦	١٠٣١,٢	١٠٢٨,٨	١٠٢٦,٤	١٠٢٤	١٠٢١,٦	١٠١٩,٢	١٠١٦,٨	١٠١٤,٤
٣١	١٠١٢	١٠٠٩,٦	١٠٠٧,٢	١٠٠٤,٨	١٠٠٢,٤	١٠٠٠	٩٩٧,٦	٩٩٥,٢	٩٩٢,٨	٩٩٠,٤
٣٢	٩٨٨	٩٨٥,٦	٩٨٣,٢	٩٨٠,٨	٩٧٨,٤	٩٧٦	٩٧٣,٦	٩٧١,٢	٩٦٨,٨	٩٦٦,٤
٣٣	٩٦٤	٩٦١,٦	٩٥٩,٢	٩٥٦,٨	٩٥٤,٤	٩٥٢	٩٥٠,٦	٩٤٧,٢	٩٤٤,٨	٩٤٢,٤
٣٤	٩٤٠	٩٣٧,٦	٩٣٥,٢	٩٣٢,٨	٩٣٠,٤	٩٢٨	٩٢٥,٦	٩٢٣,٢	٩٢٠,٨	٩١٨,٤
٣٥	٩١٦	٩١٣,٦	٩١١,٢	٩٠٨,٨	٩٠٦,٤	٩٠٤	٩٠١,٦	٩٠٠,٢	٨٩٦,٨	٨٩٢,٤
٣٦	٨٩٢	٨٨٩,٦	٨٨٧,٢	٨٨٤,٨	٨٨٢,٤	٨٨٠	٨٧٧,٦	٨٧٥,٢	٨٧٢,٨	٨٦٩,٤
٣٧	٨٦٨	٨٦٥,٦	٨٦٣,٢	٨٦٠,٨	٨٥٨,٤	٨٥٦	٨٥٣,٦	٨٥١,٢	٨٤٨,٨	٨٤٦,٤
٣٨	٨٤٤	٨٤١,٦	٨٣٩,٢	٨٣٦,٨	٨٣٤,٤	٨٣٢	٨٢٩,٦	٨٢٧,٢	٨٢٤,٨	٨٢٢,٤
٣٩	٨٢٠	٨١٧,٦	٨١٥,٢	٨١٢,٨	٨١٠,٤	٨٠٨	٨٠٥,٦	٨٠٣,٢	٨٠٠,٨	٩٧٨,٤
٤٠	٧٩٦	٧٩٣,٦	٧٩١,٢	٧٨٨,٨	٧٨٦,٤	٧٨٤	٧٨١,٦	٧٧٩,٢	٧٧٦,٨	٧٧٤,٤
٤١	٧٧٢	٧٦٩,٦	٧٦٧,٢	٧٦٤,٨	٧٦٢,٤	٧٦٠	٧٥٧,٦	٧٥٥,٢	٧٥٢,٨	٧٥٠,٤
٤٢	٧٤٨	٧٤٥,٦	٧٤٣,٢	٧٤٠,٨	٧٣٨,٤	٧٣٦	٧٣٣,٦	٧٣١,٢	٧٢٨,٨	٧٢٦,٤
٤٣	٧٢٤	٧٢١,٦	٧١٩,٢	٧١٦,٨	٧١٤,٤	٧١٢	٧٠٩,٦	٧٠٧,٢	٧٠٤,٨	٧٠٢,٤
٤٤	٧٠٠	٦٩٧,٦	٦٩٥,٢	٦٩٢,٨	٦٩٠,٤	٦٨٨	٦٨٥,٦	٦٨٣,٢	٦٨٠,٨	٦٧٨,٤
٤٥	٦٧٦	٦٧٣,٦	٦٧١,٢	٦٦٨,٨	٦٦٦,٤	٦٦٤	٦٦١,٦	٦٥٩,٢	٦٥٦,٨	٦٥٤,٤
٤٦	٦٥٢	٦٤٩,٦	٦٤٧,٢	٦٤٤,٨	٦٤٢,٤	٦٤٠	٦٣٧,٦	٦٣٥,٢	٦٣٢,٨	٦٣٠,٤
٤٧	٦٢٨	٦٢٥,٦	٦٢٣,٢	٦٢٠,٨	٦١٨,٤	٦١٦	٦١٣,٦	٦١١,٢	٦٠٨,٨	٦٠٦,٤
٤٨	٦٠٤	٦٠١,٦	٥٩٩,٢	٥٩٦,٨	٥٩٤,٤	٥٩٢	٥٨٩,٦	٥٨٧,٢	٥٨٤,٨	٥٨٢,٤
٤٩	٥٨٠	٥٧٧,٦	٥٧٥,٢	٥٧٢,٨	٥٧٠,٤	٥٦٨	٥٦٥,٦	٥٦٣,٢	٥٦٠,٨	٥٥٨,٤

(ملحق ١٩)

جدول تغيير الدرجات - قنف القنابل
 اللاعب الذي يحصل على ۱۷۰ نقطة في قنف القنابل يأخذ ۱۰۰۰ درجة، وكل نقطة زيادة/نقص عن ۱۷۰ يأخذ ۴ درجة أكثر/أقل حتى يصل الى صفر نقطة.

وحدة قنف القنابل

نقط قنف القنابل	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	
۰	۱	۲	۳	٤	٥	٦	٧	٨	٩	
۱۱۶۰	۱۱۶۴	۱۱۶۸	۱۱۷۲	۱۱۷٦	۱۱۸۰	۱۱۸۴	۱۱۸۸	۱۱۹۲	۱۱۹٦	٢١
۱۱۲۰	۱۱۲۴	۱۱۲۸	۱۱۳۲	۱۱۳٦	۱۱٤٠	۱۱٤٤	۱۱٤٨	۱۱٥٢	۱۱٥٦	٢٠
۱۰۸۰	۱۰۸۴	۱۰۸۸	۱۰۹٢	۱۰۹٦	۱۱۰۰	۱۱۰۴	۱۱۰۸	۱۱۱۲	۱۱۱٦	۱۹
۱۰٤٠	۱۰٤٤	۱۰٤٨	۱۰٥٢	۱۰٥٦	۱۰٦٠	۱۰٦٤	۱۰٦٨	۱۰٧٢	۱۰٧٦	۱۸
۱۰۰۰	۱۰۰٤	۱۰۰۸	۱۰۱٢	۱۰۱٦	۱۰٢٠	۱۰٢٤	۱۰٢٨	۱۰٣٢	۱۰٣٦	۱٧
٩٦٠	٩٦٤	٩٦٨	٩٧٢	٩٧٦	٩٨٠	٩٨٤	٩٨٨	٩٩٢	٩٩٦	١٦
٩٢٠	٩٢٤	٩٢٨	٩٣٢	٩٣٦	٩٤٠	٩٤٤	٩٤٨	٩٥٢	٩٥٦	١٥
٨٨٠	٨٨٤	٨٨٨	٨٩٢	٨٩٦	٩٠٠	٩٠٤	٩٠٨	٩١٢	٩١٦	١٤
٨٤٠	٨٤٤	٨٤٨	٨٥٢	٨٥٦	٨٦٠	٨٦٤	٨٦٨	٨٧٢	٨٧٦	١٣
٨٠٠	٨٠٤	٨٠٨	٨١٢	٨١٦	٨٢٠	٨٢٤	٨٢٨	٨٣٢	٨٣٦	١٢
٧٦٠	٧٦٤	٧٦٨	٧٧٢	٧٧٦	٧٨٠	٧٨٤	٧٨٨	٧٩٢	٧٩٦	١١
٧٢٠	٧٢٤	٧٢٨	٧٣٢	٧٣٦	٧٤٠	٧٤٤	٧٤٨	٧٥٢	٧٥٦	١٠
٦٨٠	٦٨٤	٦٨٨	٦٩٢	٦٩٦	٧٠٠	٧٠٤	٧٠٨	٧١٢	٧١٦	٩
٦٤٠	٦٤٤	٦٤٨	٦٥٢	٦٥٦	٦٦٠	٦٦٤	٦٦٨	٦٧٢	٦٧٦	٨
٦٠٠	٦٠٤	٦٠٨	٦١٢	٦١٦	٦٢٠	٦٢٤	٦٢٨	٦٣٢	٦٣٦	٧
٥٦٠	٥٦٤	٥٦٨	٥٧٢	٥٧٦	٥٨٠	٥٨٤	٥٨٨	٥٩٢	٥٩٦	٦
٥٢٠	٥٢٤	٥٢٨	٥٣٢	٥٣٦	٥٤٠	٥٤٤	٥٤٨	٥٥٢	٥٥٦	٥
٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠/١
٠	٠,٤+	٠,٨+	١,٢+	١,٦+	٢,٠+	٢,٤+	٢,٨+	٣,٢+	٣,٦+	

(ملحق ٢٠)

جولن تغییر الترتبات - الترتبات المتعددية
 اللاعب الذي يسجل زمن قسر 28 دقائق يأخذ 100 نقطة الترتبات عن الزمن يأخذ اللاعب درجة أكثر/أقل حتى يصل إلى صفر نقطة.
 وحدة الترتبات

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200										

(ملحق رقم 1)

تابع جدول تقييم الدرجات - إفتراق الضاحية

٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	٠	
٨٧١	٨٧٢	٨٧٣	٨٧٤	٨٧٥	٨٧٦	٨٧٧	٨٧٨	٨٧٩	٨٨٠	٣٠
٨٦١	٨٦٢	٨٦٣	٨٦٤	٨٦٥	٨٦٦	٨٦٧	٨٦٨	٨٦٩	٨٧٠	١
٨٥١	٨٥٢	٨٥٣	٨٥٤	٨٥٥	٨٥٦	٨٥٧	٨٥٨	٨٥٩	٨٦٠	٢
٨٤١	٨٤٢	٨٤٣	٨٤٤	٨٤٥	٨٤٦	٨٤٧	٨٤٨	٨٤٩	٨٥٠	٣
٨٣١	٨٣٢	٨٣٣	٨٣٤	٨٣٥	٨٣٦	٨٣٧	٨٣٨	٨٣٩	٨٤٠	٤
٨٢١	٨٢٢	٨٢٣	٨٢٤	٨٢٥	٨٢٦	٨٢٧	٨٢٨	٨٢٩	٨٣٠	٥
٨١١	٨١٢	٨١٣	٨١٤	٨١٥	٨١٦	٨١٧	٨١٨	٨١٩	٨٢٠	٦
٨٠١	٨٠٢	٨٠٣	٨٠٤	٨٠٥	٨٠٦	٨٠٧	٨٠٨	٨٠٩	٨١٠	٧
٧٩١	٧٩٢	٧٩٣	٧٩٤	٧٩٥	٧٩٦	٧٩٧	٧٩٨	٧٩٩	٨٠٠	٨
٧٨١	٧٨٢	٧٨٣	٧٨٤	٧٨٥	٧٨٦	٧٨٧	٧٨٨	٧٨٩	٧٩٠	٩
٧٧١	٧٧٢	٧٧٣	٧٧٤	٧٧٥	٧٧٦	٧٧٧	٧٧٨	٧٧٩	٧٨٠	١٠
٧٦١	٧٦٢	٧٦٣	٧٦٤	٧٦٥	٧٦٦	٧٦٧	٧٦٨	٧٦٩	٧٧٠	١١
٧٥١	٧٥٢	٧٥٣	٧٥٤	٧٥٥	٧٥٦	٧٥٧	٧٥٨	٧٥٩	٧٦٠	١٢
٧٤١	٧٤٢	٧٤٣	٧٤٤	٧٤٥	٧٤٦	٧٤٧	٧٤٨	٧٤٩	٧٥٠	١٣
٧٣١	٧٣٢	٧٣٣	٧٣٤	٧٣٥	٧٣٦	٧٣٧	٧٣٨	٧٣٩	٧٤٠	١٤
٧٢١	٧٢٢	٧٢٣	٧٢٤	٧٢٥	٧٢٦	٧٢٧	٧٢٨	٧٢٩	٧٣٠	١٥
٧١١	٧١٢	٧١٣	٧١٤	٧١٥	٧١٦	٧١٧	٧١٨	٧١٩	٧٢٠	١٦
٧٠١	٧٠٢	٧٠٣	٧٠٤	٧٠٥	٧٠٦	٧٠٧	٧٠٨	٧٠٩	٧١٠	١٧
			الدرجة	مع نقص	الدرجة	بالتزم	لخاص	لحدول	يستقيم	٣٣
			الدرجة	مع نقص	الدرجة	بالتزم	لخاص	لحدول	يستقيم	٣٤
			الدرجة	مع نقص	الدرجة	بالتزم	لخاص	لحدول	يستقيم	٣٥
			الدرجة	مع نقص	الدرجة	بالتزم	لخاص	لحدول	يستقيم	٣٦
			الدرجة	مع نقص	الدرجة	بالتزم	لخاص	لحدول	يستقيم	٣٧
			الدرجة	مع نقص	الدرجة	بالتزم	لخاص	لحدول	يستقيم	٣٨

(ملحق ٢١ ب)

معايير إختبار قياس التوازن

الدرجة	الزمن
٣٩	٢٠
٩٨	١٩
٩٧	١٧
٩٥	١٦
٩٠	١٥
٨٥	١٢
٨٠	١١
٧٥	١٠
٧٠	٩
٦٠	-
٥٠	٨
٤٠	٧
٣٠	٦
٢٥	-
٢٠	٥
١٥	-
١٠	٤
٥	٣
١	٢

معايير اختبار المرونة الديناميكية

الدرجة	الزمن
٩٩	٢٥
٩٨	٢٤
٩٧	٢٣
٩٥	٢٢
٩٠	٢١
٨٥	٢٠
٨٠	١٩
٧٥	-
٧٠	١٨
٦٠	١٧
٥٠	١٦
٤٠	١٥
٣٠	-
٢٥	١٤
٢٠	-
١٥	١٣
١٠	١٢
٥	١١
٣	١٠
٢	٩
١	٨

معايير إختبار الجلد الدورى التنفسى

الدرجة	الزمن
٩٩	١,٢٧
٩٨	١,٢٩
٩٧	١,٣٠
٩٥	١,٣٣
٩٠	١,٤٣
٨٥	١,٤٨
٨٠	١,٥٠
٧٥	١,٥٢
٧٠	١,٥٤
٦٠	٢,٠٠
٥٠	٢,٠٤
٤٠	٢,٠٨
٣٠	٢,١٦
٢٥	٢,٢١
٢٠	٢,٢٤
١٥	٢,٣٣
١٠	٢,٤٠
٥	٣,٠٢
٣	٣,٢٥
٢	٣,٤٢
١	٤,٠٠

ملخص البحث

أولاً: باللغة العربية

ثانياً: باللغة الاجنبية

أولاً باللغة العربية :

مقدمة ومشكلة البحث :

لعل من أهم الجوانب التي يتناولها العلم بالبحث والدراسة فى مجال المستويات العالية هى الانتقاء Selection لافضل العناصر البشرية المناسبة لطبيعة متطلبات نوع النشاط الممارس والذي يتميز على الانواع الاخرى من الانشطة الرياضية لتوافر قدرات وسمات معينة لدى الفرد الرياضى تؤهله للممارته والوصول الى المستويات الرياضية.

وتعددت اتجاهات دراسة المشكلة الى اتجاهين أولهما ويمثل الاتجاه المباشر ويهدف الى دراسة عملية الانتقاء دراسة مقصوده وتخصيصية لامكان التنبؤ من خلالها بمستوى الفرد وثانيها ويمثل الاتجاه غير المباشر والذي هو دراسة عامة فى اتجاهات محددة دون محاولة التنبؤ من خلالها بمستوى الفرد.

لذا فقد تناول الباحث هذه المشكلة بالدراسة والبحث من خلال بعض الدراسات العامة فى هذا الاتجاه والتي تتضمن مجال المحددات ارائسية لعملية الانتقاء (الانثروبومترية - البدنية - الفسيولوجية) كمؤشر لاسس عملية لانتقاء لتدل على مدى صلاحية أو عدم صلاحية الافراد للممارسة هذا النوع من النشاط الى المستويات العالمية.

على هذا تدور الفكرة الاساسية لهذا البحث حول التعرف على المحددات (الانثروبومترية - البدنية - الفسيولوجية) اللازمة لاختيار المستجد فى القوات المسلحة لهذا النوع من النشاط ثم تحليل نتائج القياس عامليا للوصول الى العوامل الافتراضية والتي تتمثل فى نهاية المحددات التى يتم من خلالها الاختيار العلمى لهذا النوع من النشاط وصولاً الى الارتباط بين هذه المحددات (الانثروبومترية - البدنية - الفسيولوجية).

أهداف البحث

١- التعرف على القياسات الجسمية والصفات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية المميزة للاعب الخماسى العسكرى.

٢- الكشف عن العلاقات المتبادلة بين الجوانب الثلاثة (الانثروبومترية - البدنية - الفسيولوجية).

تساؤلات البحث

- ١- هل هناك محددات (انثروبومترية - بدنية - فسيولوجية) مميزة للاعبى الخماسى العسكرى ؟
- ٢- هل هناك علاقات متبادلة بين الجوانب الثلاثة (انثروبومترية - بدنية - فسيولوجية) للاعب الخماسى العسكرى للقوات المسلحة ؟

منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج الوصفى (الدراسة المسحية) حيث انه يناسب الدراسة التى قام بها الباحث.

عينة البحث

أختار الباحث عينة قوامها ٢٠ لاعب من لاعبى الخماسى العسكرى والمسجلين فى جهاز الرياضة العسكرى للقوات المسلحة.

وسائل جمع البيانات

قام الباحث باستخدام وسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة هذه الدراسة وهى :

- ١- الاستبيان.
- ٢- مقياس أستطلاع آراء الخبراء.
- ٣- قياسات المتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية و البدنية وفقاً لكل متغير من متغيرات البحث.

خطوات تنفيذ البحث

١- مرحلة الاعداد

تم الاستعانة بمجموعة من الاختبارات فى الابعاد الثلاثة (الانثروبومترية - البدنية - الفسيولوجية) وقد بلغت ٤٥ اختباراً.

وقد شملت القياسات البدنية على تسع قياسات وهي (قوة عضلات الذراعين - القدرة - تحمل عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن الى جانب الرشاقة والدقة والمرونة والتوازن).

و ١٥ قياساً فسيولوجياً وهي (الحد الاقصى لهواء الزفير فى الثانية الاولى - الحد الاقصى لتدفق هواء الزفير بنسبة ٢٥٪ - الحد الاقصى لتدفق هواء الزفير بنسبة ٥٠٪ - الحد الاقصى لتدفق هواء الزفير بنسبة ٧٥٪ - الحد الاقصى لتدفق هواء الزفير بين ٢٥٪ ، ٧٥٪ - متوسط الزفير الاوسط - الحد الاقصى لتدفق هواء الزفير - السعة الحيوية القصوى - حجم هواء الزفير المطرود بقوة فى الثانية الاولى - النسبة بين السعة الحيوية القصوى وحجم الزفير المطرود بقوة فى الثانية الاولى - النبض قبل المجهود - النبض بعد المجهود - الضغط قبل المجهود - الضغط بعد المجهود) وقد تم قياس القياسات التنفسية بجهاز (أسبيروماكس ١٠٠).

و ٢١ قياساً أنثروبومترياً وهم :

(طول الذراع - طول الكتف - طول الرجل - الطول - عرض الكتف - وزن الجسم - عرض الحوض - محيط الصدر عادى - محيط الصدر شهيق - محيط الصدر زفير - محيط العضد منقبض - محيط العضد منبسط - محيط الساعد - محيط الفخذ - محيط الساق - نسبة الدهن - طول القدم - عرض القدم - مساحة القدم - عرض الكف - مساحة الكف)

٢- مرحلة تطبيق الاختبار

وفيهما قام الباحث بتطبيق الاختبارات المختاره على الافراد عينة البحث والتي بلغت (٤٥) متغيراً.

٣- مرحلة المعالجة الاحصائية

أ - تم حساب المتوسط الحسابى والخطأ المعياري ومعامل الالتواء لجميع متغيرات البحث (الانثروبومترية - البدنية - الفسيولوجية).

ب- تم حساب معامل الارتباط بين كل محدد على حده.

ج- تم حساب معامل الارتباط بين المحددات الثلاثة (الانثروبومترية - البدنية - الفسيولوجية).

الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وأستنادا الى المعالجة الأحصائية وتحليل النتائج التى توصل اليها الباحث ، وفى حدود عينة البحث خصائصها والمجال الذى تم فيه تنفيذ البحث أمكن التوصل الى الأستنتاجات التالية :

١- تمثل قوة عضلات الذراعين ، النبض قبل المجهود ، والحد الأقصى للسعة الحيوية وطول الذراع والتي حصلت على الترتيب الأول فى كل المحددات البدنية والفسىولوجية والأنثروبومترية أهم العناصر المساهمة فى رياضة الخماسى العسكرى

٢- من واقع عدد معاملات الارتباط غير الدالة فى كل محدد على حدة يمكن أستنتاج الأختلاف بين المحددات البدنية والفسىولوجية والأنثروبومترية ودورها المنفصل فى تحديد الخصائص المميزة للاعب الخماسى العسكرى.

٣- يصعب الفصل بين أبعاد المحددات الفسىولوجية لظروف الارتباط بين هذه الأبعاد والعلاقات المتبادلة بينها فى وظائف الكائن الحى.

٤- تعتبر المرونة والضغط الأنبساطى أثناء الراحة والسعة الحيوية القصوى فى الثانية الأولى ومساحة الكف فى نهاية الترتيب لكل من المحددات البدنية والفسىولوجية والأنثروبومترية على التوالى.

التوصيات :

فى إطار حدود هذه الدراسة وأنطلاقا من نتائجها يمكن أن تبرز التوصيات الآتية :

١- التركيز على أنتقاء لاعبي الخماسى العسكرى على أساس المحددات البدنية والفسىولوجية والأنثروبومترية التى أظهرتها نتائج هذا البحث مع مراعاة التركيب البنائى للجسم والعلاقات النسبية بين أجزائه

٢- مضاعفة الأهتمام بجوانب الضعف والتي ظهرت لدى لاعبي الخماسى العسكرى وخاصة تلك المرتبطة بالأختلافات فى المستويات البدنية والتي أكدتها نتائج

الأنحرافات المعيارية فى أبعاد المرونة والتوازن والجلد التنفسى وذلك من خلال البرامج الموضوعة التى تعمل على سد العجز فى هذه النقاط الحيوية.

٣- تدعيم برامج الأعداد والتدريب فى رياضة الخماسى العسكرى من خلال العمل على تنمية هذه المحددات التى أسفرت عنها نتائج هذا البحث ووضع الخطط التى تعمل على التوازن فى التدريب على هذه المحددات.

٤- التكامل فى عملية الأنتقاء بين جميع المحددات التى تميز لاعب الخماسى العسكرى والتأكيد على أهمية كل محدد على حدة وفقا لما أشارت إليه نتائج البحث وخاصة مختلف الأبعاد داخل كل مجال تحقيقا للتوازن والشمول.

٥- الأهتمام بعملية الكشف عن استعدادات المستجدين بالقوات المسلحة والتأكد من توافر مقومات الصلاحية لديهم وفقا لمتطلبات رياضة الخماسى العسكرى مع تضافر جهود المختصين فى مختلف المجالات.

٦- حث المسئولين بالقوات المسلحة على الأستعانة بمعطيات هذا البحث فى التعرف على الخصائص المميزة للناشئين.

٧- إقامة الدورات التدريبية لصقل المدربين بغرض تعميم الفائدة

٨ - الأسترشاد خلال عملية الأنتقاء بالخصائص المميزة لنقاط القوة فى لاعبى الخماسى العسكرى عينة البحث حتى يمكن أن تساهم عملية الأنتقاء فى أختيار مجموعة تثمر فيها الجهود للوصول الى المستويات الرياضية العالية.

٩ - أهمية التواصل العلمى فى تناول الباحثين لهذا الموضوع من جوانب أخرى نفسية وأجتماعية وغيرها لتحقيق التكامل فى عملية الأنتقاء لهذا النوع من النشاط الرياضى.

Helwan University
Faculty of physical Education for Girls in Cairo

***Some Determinants of the Selection of
Military Pentathlon Athelets***

By
Mohammed Amro Ahmed Motawe'e
Commander of the sports Center of the
Anti Air-Craft forces.

To Obtain MSC Degree

Supervised By

Prof.Dr. Madiha M.M. Samy

Ex.Prof. of the department
of Track and Field
Faculty of Physical Education
Helwan University Cairo

Prof.Dr. Nadya A.A.Metwally

Ex. Prof.Dr. of Education and
Training Methods and
Practical Education.
Faculty of Physical Education
Helwan University Cairo

Prof.Dr. Saad Kamal Taha

Prof.Dr. Head of
Department Physilogy
Azhar Cairo Faculty

1995

Introduction :

The most important point discussed in this research is the selection of the best and the most suitable persons to the requirements of the practiced activity. This activity differs from another kind of activity because of the specific abilities and features in the athlete qualifying him of practicing and reaching sports high levels.

The study of such a point has two aspects :

FIRST : The direct aspect which aims at studying the selection process specifically to enable the researcher of predicting the athlete's level.

without predicting the athlete's level.

So, the researcher studied this point through general studies made in this respect which included the basic determinants of selection (anthropometric- physical-physiological) as a determinant for the basis of the selection to prove the efficiency or inefficiency of the athletes to practice such an activity and reach international levels .

Thus ,the main idea of this research is specifying the necessary determinant (anthropometric physical-physiological) in choosing the suitable recruit for such an activity. Then analysing the measurement results scientifically to know the suppository factors represented in the determinant through which the scientific selection is made to reach the link between these determinant (anthropometric -physical-physiological).

Aims of the Research :

- 1- Knowing the body measurements, physical features, and physiological determinant of the military pentathlon athlete.
- 2- Discovering the mutual relations between the three aspects (Anthropometric - Physical - Physiological)

The Research Questions :-

- 1- Are there distinguishing (Anthropometric-Physical- Physiological) for the military pentathlon athletes ?
- 2- Are there any mutual relations between the three aspects (Anthropometric -Physical-Physiological) of the military pentathlon athletes?

*** Method of Research**

The researcher used the descriptive method (survey study) in the research.

*** Sample of Research**

20 players were selected from the military pentathlon athletes registered in the Armed forces sport federation.

*** Methods of Collecting Data**

The researcher followed methods in getting the data which is suitable for the nature of this study. These methods are:-

- 1- Questionnaire.
- 2- Experts opinions.
- 3- The measurements of physiological, anthropometric and physical variables according to each of the research variables.

*** Steps of Carrying out the Research**

1- Preparation stage :-

The researcher used a total of 45 tests for the three aspects : Anthropometric-Physical-Physiological. The physical measurements included (Arms Muscles strength-agility-Accuracy-Flexibility-Balance).

The physiological measurements - 15 in total - included :
Max. Exhalation in the first second -Max. E of 25%-Max. E. Of 50%- Max. E of 75%- Max. E between 25% and 50% - E. Average - Max. E.- forced vital capacity-Max.E in the second second- The ratio of F.V.C. to F.Max.E. in the second second pulse post-activity-blood pressure pre-activity- blood pressure postactivity.

The Anthropometric measurements - 21 in total - included:
Arm length-shoulder length - leg tall- tall- shoulder width-weight - pelvis width- chest circumference- chest C.(inhaling)- chest C. (Exhaling)- contracted upper arm C.-relaxed upper arm C.- arm C.-thigh C.- leg C.- fats - foot length - foot width- foot area - palm width palm area.

2- Applying Stage of Tets:-

The researcher applied the tets on the selected samples- 45 variables in total .

3- Statistical Stage:-

(anthropometric-physical-physiological).

B- Calculating the co-efficient of connection of every determinants.

C- Calculating the co-efficient of connection between the three determinants (anthropometric-physical-physiological)

*** Conclusions:-**

According to the aims and method of this research as well as the results reached by the researcher, here under the conclusions:

- 1- The most important determinants contributing in the military pentathlon are: arms strength, puls preactivity, forced vital capacity and arm length.
- 2- We can deduce the difference between physical, physiological and anthropometric determinants through the number of connection co-efficients of every determinant. We can also know the role of these differences in determining every athlete's characteristics.
- 3- It is difficult to separate between the physiological determinants because of their connection and mutual relations in the functions of a human being .
- 4- Recording flexibility, systolic blood pressure, while relaxing, the forced vital capacity in the first second and palm area by the end of every determinant (physical, physiological and anthropometric) consecutively.
- 5- Concerning the physical determinants, the most important factors in the selection of the military pentathlon athletes are :arm muscles strength, abdominal muscles strength, ability and arm muscles endurance.
- 6- Concerning the anthropometric determinants, the most important factors are: arm length, shoulder length, leg length, tall, shoulder width, weight, pelvis width, chest circumference, chest c. (Inhaling) and chest c. (Exhaling).

- 7- Concerning the heart functions, the most important physiological determinants are: pulse pre-activity and pulse post-activity (recorded consecutively)
- 8- Concerning the respiratory system functions, the most important determinants are : forced vital capacity, max. inhaling and max. exhaling 25% .

*** Recommendations :-**

- 1- Selecting the military pentathlon athletes on the basis of the physical, physiological and anthropometric determinants shown from the results of this research. Body structure and body parts must be taken into consideration.
- 2- Paying great attention to the weaknesses of the military pentathlon athletes. Especially those related to the differences of the physical levels which were shown by the results of the standard deviations of the flexibility, balance and respiratory endurance through the designed programs which aim at improving the efficiency of this vital point.
- 3- Developing the preparing and training programs of the military pentathlon games by improving the determinants resulting from this research. In addition, there must be plans for achieving the balance in the training.
- 4- The integration of all determinants- during selection-which characterize the military pentathlon athlete. Affirming the importance of each determinant according to the results of the research.
- 5- Paying attention to the discovery of the recruits abilities to be sure of their efficiency according to the requirements of the military pentathlon games.
- 6- Urging the armed forces officials to utilize the ideas and results of this research in determining the characteristics of the recruits.
- 7- Holding training sessions for more benefits.
- 8- Utilizing the strength points of the military pentathlon athletes-the sample-in the selection of an efficient team who will be able to reach international levels.

- 9- Affirming the scientific communication in dealing with this subject from another psychological and social points of view to achieve the interation of the selection of this kind of sports activity.

Obeyikanda.com