

**مرفق (أ)**

**أسماء السادة الخبراء**

(١/٢٠٣)

١

مرفق (١)

أسماء السادة الخبراء

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

تم ترتيب الأسماء وفقاً لأقدمية الدرجة العلمية

مرفق (٢)

إستمارة تفريغ بيانات الإختبارات البدنية والقياسات  
الأنثروبومترية

(٢/٢٠٥)

١

مرفق (٢)

## إستمارة تفريغ بيانات الإختبارات البدنية والقياسات الأنثروبومترية

١ بيانات عامة

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

## ٢. القياسات الجسمية

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

## ٣. قياسات سمك الدهن

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

## ٣. القياسات البدنية

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

مرفق (٢)

أسماء الأيدي المساعدة

(٣/٢٠٧)

١

مرفق (٣)

أسماء الأيدي المساعدة

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

تم ترتيب الأسماء وفقاً للترتيب الأبجدي

**مرفق (٤)**

**الإختبارات البدنية و النفسية**

(٤/٢٠٩)

مرفق (٤)

إختبار قوة القبضة

Grip strength

الغرض من الإختبار :- قياس قوة القبضة.

الأدوات :- يستخدم جهاز المانوميتر Manuometer

تلخص طريقة الأداء في أن يمسك المختبر بالجهاز في قبضة اليد ، ثم يقوم بالضغط بقوة على الجهاز ، ويجب ملاحظة عدم لمس الذراع الحامل للجهاز لأي جسم خارجي أو جسم المختبر نفسه ، كما يجب تجنب حركات نطير ومرجحة الذراع عند الأداء.

مواصفات الأداء :-

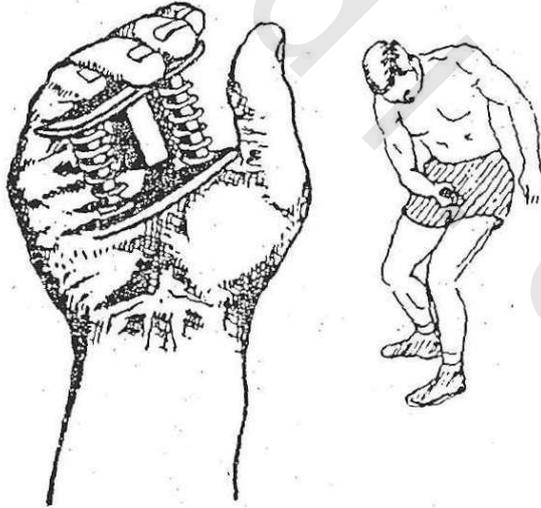
يعطي لكل مختبر ثلاثة محاولات.

تعليمات الإختبار :-

يتم تسجيل أفضل محاولة للمختبر من المحاولات الثلاثة .

التسجيل :-

(٦٢ : ٢٧٤)



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

شكل (١)

إختبار قوة القبضة

## تابع مرفق (٤)

## إختبار قوة عضلات الظهر

## Back Lift

الغرض من الإختبار :- قياس قوة عضلات الظهر .

الأدوات :-

جهاز ديناموميتر Dynamometer .

مواصفات الأداء :-

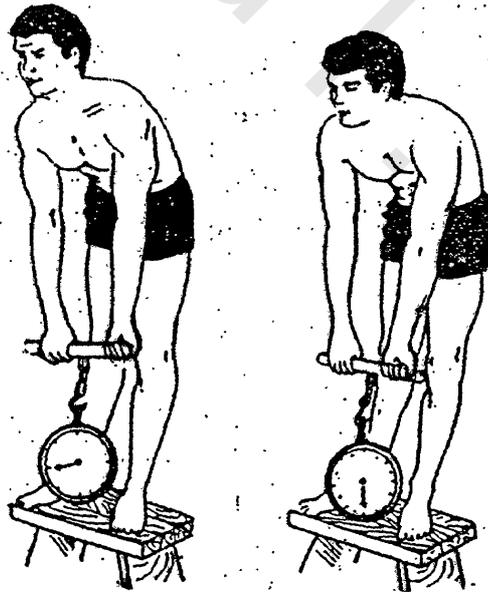
يقف الشخص منتصباً على قاعدة الجهاز وقدماه في المكان المناسب (وسط القاعدة) واليدين أمام الفخذين وأصابع اليدين متجهة لأسفل .

تعليمات الإختبار :-

-تعد سلسلة الجهاز بحيث تصبح تحت أطراف أصابع اليد مباشرة ، ثم يقبض المختبر على عمود الشد بإحكام ، بحيث تكون راحة اليدين موجهة للأمام والأخري موجهة للجسم .  
-عندما يكون المختبر مستعداً للشد يثني جذعه قليلاً للأمام من منطقة الحوض ، ويجب ملاحظة عدم ثني الركبتين وكذلك إستقامة الذراعين دون أي إنثناء في المرفقين .  
-عند نهاية الإختبار يجب أن يكون الظهر مستقيماً تقريباً .  
يعطي للمختبر ثلاث محاولات يتم إحتساب أفضلهم .

التسجيل :-

(٦٢ : ٢٧٥ ، ٢٧٦)



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

شكل (٢)

إختبار قوة عضلات الظهر

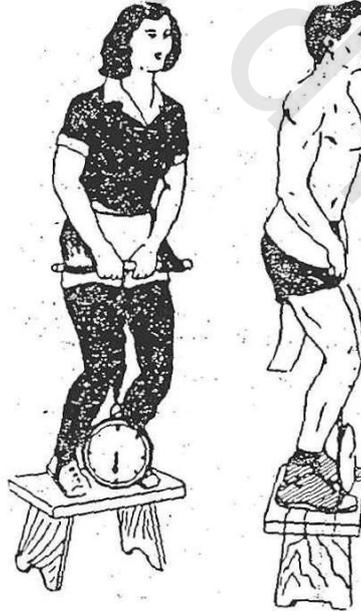
## تابع مرفق (٤)

## إختبار قوة عضلات الرجلين

## Leg Lift

- الغرض من الإختبار :- قياس قوة عضلات الرجلين .
- الأدوات :- جهاز الديناموميتر Dynamometer .
- مواصفات الأداء :- يقبض المختبر على عمود الشد بكلتا يديه على أن تكون راحة اليدين لأسفل وفي وضع أمام نقطة إلتقاء عظم الفخذ والحوض ، ويراعي هذا الوضع وخاصة أثناء الشد .
- يقف المختبر على قاعدة الجهاز ويثني الركبتين ويحدث أكبر شد ممكن بفرد الركبتين ، ويجب ملاحظة مناسبة طول السلسلة لطول المختبر .
- قبل عملية الشد يجب ملاحظة أن الذراعين والظهر والرأس منتصبان والصدر لأعلي .
- يعطي لكل مختبر محاولتان أو ثلاثة يسجل له أفضلهم .
- التسجيل :-

(٦٢ : ٢٧٦)



نقلًا عن محمد صبحي حسنين (١٩٩٥م) (٦٢ : ٢٧٦)

## شكل (٣)

## إختبار قوة عضلات الرجلين

$$\frac{(4/212)}{4}$$

تابع مرفق (٤)

عدو ٣٠ متر من بداية متحركة

الغرض من الإختبار :- قياس السرعة.

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

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

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

(٦٢ : ٢٨١)

تابع مرفق (٤)

إختبار دفع الكرة الطبية ٣ كجم باليدين

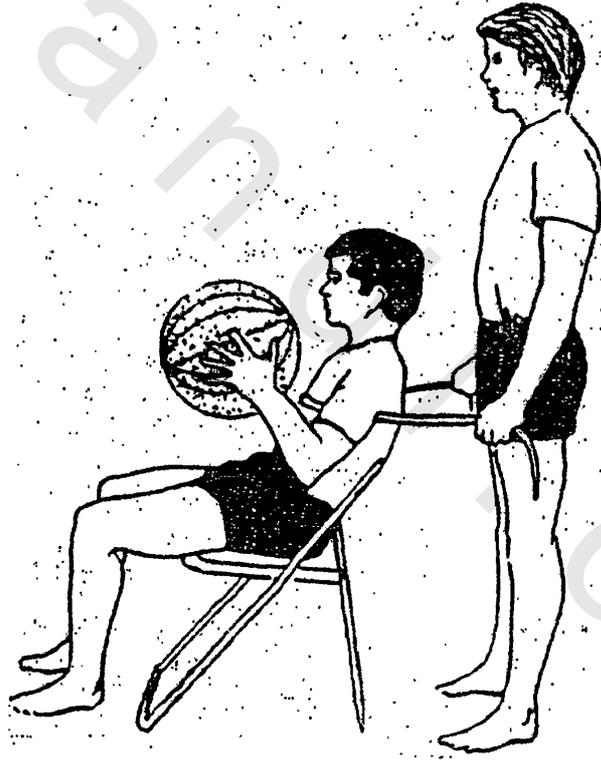
Two Hand Medicine Ball RMT (test)

- الغرض من الإختبار :- قياس القدرة العضلية لمنطقتي الذراعين والكتف .
- مستوي السن :- من ١٠ سنوات حتي مرحلة السن الجامعي ، للبنين والبنات .
- الأدوات :-
- منطقة فضاء مستوية .
  - حبل صغير .
  - كرات طبية وزنها ٣ كجم .
  - كرسي .
  - عدد مناسب من الرايات والأعلام
  - شريط قياس .
- وصف الأداء :-
- يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً الكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوي الزمن، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي .
  - يوضع حول صدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريقة محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة .
- تعليمات الإختبار :-
- تتم حركة دفع الكرة بإستخدام اليدين فقط .
  - يعطي للمختبر ثلاث محاولات .
  - يعطي للمختبر محاولة مستقلة في بداية الإختبار كتدريب على الأداء .
  - عندما يهتز المختبر أو يتحرك على الكرسي أثناء أداء إحدي المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطي محاولة أخرى بدلاً منها .
- إدارة الإختبار :-
- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .
  - محكم : يقوم بتثبيت الحبل وملاحظة الأداء والقياس .
  - مراقب : يقوم بتعيين مكان سقوط الكرة والقياس .

(٤/٢١٤)  
٦

- حساب الدرجات :-
- درجة كل محاولة هي المسافة بين الحافة الأمامية للكرة وبين أقرب نقطة تصنعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي .
  - درجة المختبر هي : درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاثة .

(٢٠ : ١٥٠، ١٥١)



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

شكل (٤)

اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم باليدين

## تابع مرفق (٤)

## إختبار دفع كرة طبية من الوقوف ثني الركبتين. (مقترح)

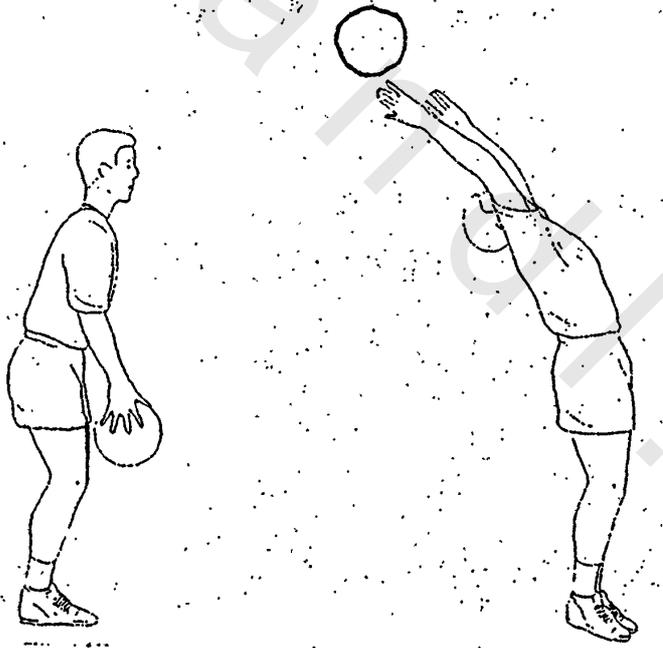
- الغرض من الإختبار :-** قياس القوة المميزة لعضلات الجسم .
- الأدوات :-**
- منطقة فضاء مستوية.
  - كرات طبية وزنها ٣ كجم.
  - عدد مناسب من الرايات والأعلام.
  - شريط قياس .
- وصف الأداء :-**
- يقف المختبر ممسكاً الكرة الطبية باليدين بحيث تكون أمام الصدر وتحت مستوي الذقن ، كما يجب أن يقوم بعمل إنثناء في الركبتين قليلاً والجدع والرأس على إستقامة واحدة .
  - يقوم المختبر عند سماع الإشارة بمد الركبتين والتقوس بالظهر للخلف وترك الكرة ويحاول دفعها لأعلي وللخلف لأبعد مسافة ممكنة .
- تعليمات الإختبار:-**
- يجب ألا يقوم المختبر بمرجحة اليدين وهي ممسكة بالكرة وإنما يتم دفع الكرة من مستوي أسفل مستوي الذقن .
  - يجب أن تظل قدمي المختبر ملامسة للأرض حتي بعد الإنتهاء مندفع الكرة وإذا حدث ذلك لا تحسب النتيجة ويعطي محاولة أخرى .
  - يعطي للمختبر محاولة مستقلة في بداية الإختبار كتدريب على الأداء .
  - يعطي للمختبر ثلاث محاولات .
- إدارة الإختبار:-**
- مسجل : يقوم بالنداء على المختبر وتسجيل النتائج .
  - محكم: يقوم بملاحظة الأداء والقياس .
  - مراقب : يقوم بتعيين مكان سقوط الكرة .

(٤/٢١٦)

٨

التسجيل:-

يتم في كل مرة حساب المسافة من خط البداية لي مكان سقوك الكرة وتكون درجة المختبر هي أحسن محاولة من المحاولات الثلاثة .



شكل (٥)

اختبار دفع كرة طبية من الوقوف ثنى الركبتين

(٤/٢١٧)

٩

#### تابع مرفق (٤)

#### إختبار الوثب العريض من الثبات

#### Standing Broad Jump

الغرض من الإختبار :-

قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين  
أرض مستوية لا تعرض الفرد للإنزلاق ، شريط قياس ، يرسم  
على أرض خط بداية .

الأدوات :-

يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً  
والذراعان عالياً ، تمرجح الذراعان أماماً وأسفل خلفاً مع ثني  
الركبتين نصفاً وميل الجذع للأمام حتي يصل إلي ما يشبه  
وضع البدء في السباحة ، من هذا الوضع تمرجح الذراعان  
أماماً بقوة مع مد الرجلين على إمتداد الجذع ودفح الأرض  
بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة .

مواصفات الأداء :-

-تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتي آخر  
أثر تركه اللاعب القريب من خط البداية ، أو عند نقطة  
لامسة الكعبين للأرض .

توجيهات :-

-في حالة ما إذا إختل المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من  
جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها .  
-يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتي لحظة الإرتقاء  
-للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .

(٦٢ : ٤٠٠)

## تابع مرفق (٤)

## إختبار الإنبطاح المائل من الوقوف

- الغرض من الإختبار :- قياس الجلد العضلي العام للجسم .
- مواصفات الأداء :- في هذا الإختبار يمر المختبر بالأوضاع التالية :
- الوقوف .
- نثي الركبتين كاملاً مع وضع كف اليدين على الأرض (سلاميات الأصابع للأمام والكفان بإتساع الصدر)
- قذف الرجلين خلفاً للوصول إلي وضع الإنبطاح المائل .
- قذف الرجلين أماماً للوصول للوضع (٢)
- يكرر الأداء إلي أكبر عدد ممكن من المرات في الدقيقة .
- يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .
- التسجيل :-
- تعليمات الإختبار :-
- يجب ضمان وصول المختبر إلي نهاية كل وضع من الأوضاع المذكورة في المواصفات بحيث يراعي الآتي :
- في وضع الوقوف تكون الركبتين مفرودتين تماماً والجسم مستقيم وعمودي على الأرض .
- في وضع القرفصاء تكون الركبتين منحنيتين تماماً والكفان على الأرض بإتساع الصدر .
- في وضع الإنبطاح المائل يكون الجسم مفروداً تماماً .
- يجب عدم التوقف خلال أداء الإختبار .
- إذا أنهى المختبر الإختبار دون أن يصل إلي وضع الوقوف تلغي المحاولة التي بدأها المختبر ولم تستكمل .
- الأداء إلي أقصى عدد ممكن من المرات .

(٤/٢١٩)

١١

تابع مرفق (٤)

إختبار الجلوس من الرقود قرفصاء (٣٠ ث)

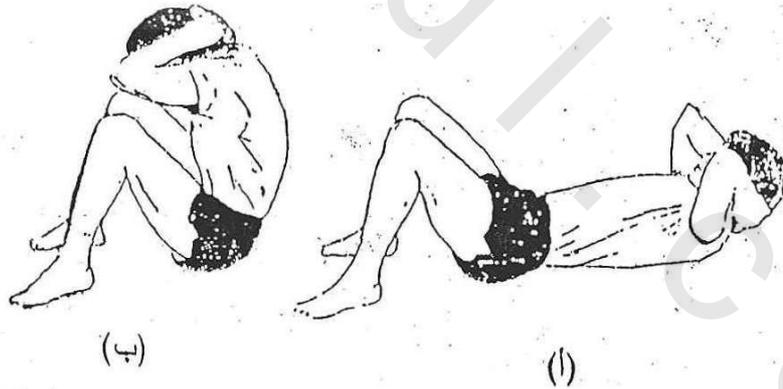
الغرض من الإختبار :- قياس جلد عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ .  
مواصفات الأداء :- من وضع رقود القرفصاء والكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم  
المختبر بثني الجذع أماماً أسفل للمس الركبتين ويكرر الأداء  
أكبر عدد ممكن من المرات على أن يقوم زميل بتنثيت قدمي  
المختبر على الأرض .

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

تعليمات الإختبار :- يجب ني الركبتين أثناء الأداء .

- يجب عدم الوقوف خلال أداء الإختبار .

(٢٠ : ١٣٤ ، ١٣٥)



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

شكل (٦)

إختبار الجلوس من الرقود قرفصاء

(٤/٢٢٠)

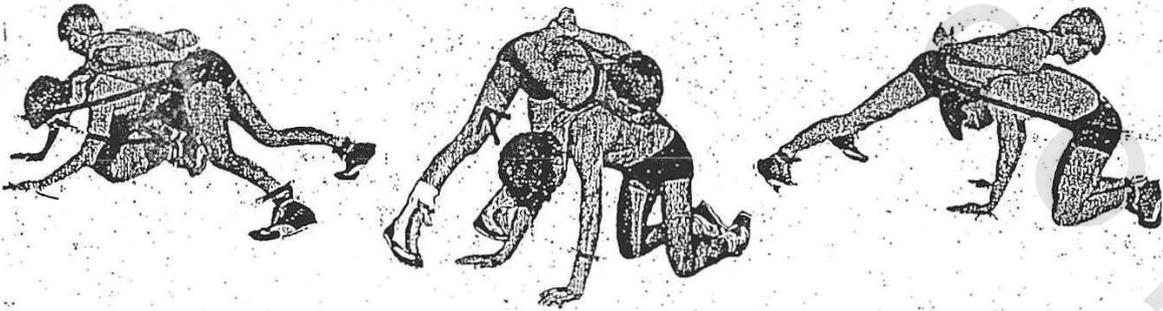
١٢

تابع مرفق (٤)

إختبار الدوران حول زميل فى وضع جثو أفقى (١٥ ث)

(مقترح)

- الغرض من الإختبار :- قياس الرشاقة الخاصة بالمصارعين .
- الأدوات :- ساعة إيقاف ، بساط مصارعة ، شريط لاصق يثبت على البساط
- مواصفات الأداء :- يقوم المفحوص بالإستناد على ظهر زميل فى وضع الجثو الأفقى بالصدر ويحاول الدوران حوله فى دائرة لأكبر عدد من المرات واليدين متشابكتين خلف الظهر
- تعليمات الإختبار :- يجب أن تظل اليدين متشابكتين خلف الظهر طول فترة الأداء
- يجب أن يظل صدر المفحوص ملاساً لظهر زميله طول فترة الأداء .
- يجب أن يكون المفحوص والملاعب الجالس فى وضع جثو فى نفس الطول تقريباً .
- التسجيل :- يتم حب عدد مرات مرور المفحوص على الشريط اللاصق المثبت على البساط.



شكل (٧)

إختبار الدوران حول زميل فى وضع جثو أفقى

(٤/٢٢١)  
١٣

## تابع مرفق (٤) إختبار الخطو الجانبي

- الغرض من الإختبار :- قياس سرعة أداء الحركة الجانبية وتغييرها للإتجاه العكسي .
- الأدوات اللازمة :- شريط لاصق ، ساعة إيقاف .
- تعليمات الإختبار :- من وضع الوقوف فتحاً على خط المنتصف .
- مع إشارة البدء خطوات جانبية جهة اليمين حتى تلامس القدم الحافة الخارجية للخط .
- أداء خطوات جانبية جهة اليسار حتى تلامس القدم اليسوى أو تعبر الحافة الخارجية للخط الأيسر .
- تكرار هذه الحركات بأسرع ما يمكن لمدة (٥٠ث)
- التسجيل :- يجب وضع علامة بين خط المنتصف وكلا من خط الجانب لتسهيل تقسيم الدرجات والمسافات المقطوعة من خط المنتصف إلي خط الجانب تحتسب بدرجة على سبيل المثال المتحرك لليمين وعند عبور العلامة (١) درجة ، العلامة الخارجية الدرجة الثانية ثم العودة إلي العلامة الأخرى الدرجة الثالثة ، وعند عبور خط المنتصف الدرجة الرابعة ثم عبور العلامة اليسرى الدرجة الخامسة ، وعند عبور العلامة الخارجية الدرجة السادسة وهكذا حتي سماع إشارة (قف) في نهاية (٥٠ث)
- الجزءات :- - تخصص درجة عندما تتقاطع الرجلين في الخطوات الجانبية
- في كل فشل في تحديد كل قدم السليمة أو عبور العلامات الخارجية تخصص درجة .

(٢٠ : ١٥١ ، ١٥٢)

(٤/٢٢٢)

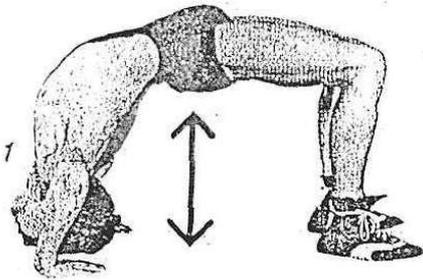
١٤

تابع مرفق (٤)

إختبار الكوبري

- غرض الإختبار :- قياس مرونة الجسم وخاصة القدرة على مد وإطالة الظهر .
- مستوي السن والجنس :- من سن ٦ سنوات فأكثر للبنين والبنات .
- الأدوات المستخدمة :- مسطرة مدرجة .
- وصف الأداء :- يتخذ المختبر وضع الكوبري من الأسفل ويقوم بالتحرك باليدين والرجلين لكي يقتربا لأقل مسافة ممكنة .
- إدارة الإختبار :- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .
- مساعد : يقوم بقياس المسافة ما بين أطراف الأصابع وعقب القدمين .
- حساب الدرجات :- تقاس المسافة ما بين أطراف الأصابع وعقب القدمين ويسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل منها فترة دقيقة للراحة .

(٥٨ : ٢٩٧ ، ٢٩٨)



شكل (٨)

إختبار الكوبري

(٤/٢٢٣)

١٥

تابع مرفق (٤)  
إختبار مد الجذع

الغرض من الإختبار :- يقيس هذا الإختبار قدرة الفرد على إطالة ومد الجذع برفعه لأعلي .

الأدوات اللازمة :- شريط مدرج .

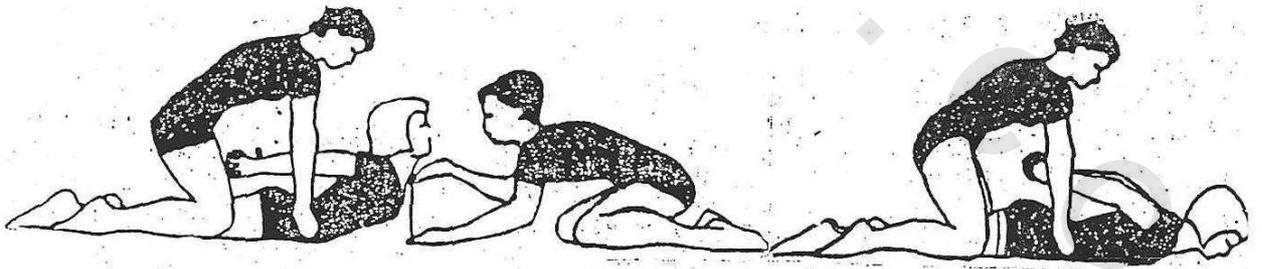
الإجراءات :- يتخذ المختبر وضع الإنبطاح على طاولة أو على الأرض مع

تشبيك الذراعين خلف الظهر وقريباً من المقعدة ويحتاج هذا لشخص مساعد للقيام بعملية تثبيت رجلي المختبر بالجلوس بحيث تكون رجلي المختبر بين رجلي المساعد ويقوم بتثبيت فخذي المختبر ورفع المختبر صدره لأعلي بقدر المستطاع .

التسجيل :- يقوم المشرف بحساب وقياس المسافة لأقرب ربع بوصة وذلك بين الأرض ونهاية القفص الصدري ولكي تكون النتيجة أكثر

$$\text{دقة تستخدم المعادلة التالية} \quad \frac{\text{القياس الناتج} \times 100}{\text{طول الجذع}}$$

(٥٨ : ٢٩٤)



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

شكل (٩)

إختبار مد الجذع

## تابع مرفق (٤)

## إختبار مرونة المنكبين

## Shoulder - Lift

الغرض من الإختبار :- قياس مرونة المنكبين

الأدوات :-

قائم مدرج بالسنتيمتر ، يثبت عمودياً على الأرض بحيث يكون  
صفر التدرج موازياً للأرض ، ملحق بالقائم عارضة صغيرة  
موازية للأرض وقابلة للحركة على الحامل لأعلي ولأسفل ،  
مسطرة .

مواصفات الأداء :-

من وضع الرقود الذراعان عالياً واليدان ممسكتان بمسطرة  
بحيث تكون موازية للأرض ، يقوم المختبر برفع الذراعين  
خلفاً إلي أقصى مسافة ممكنة دون حدوث إنثناء في المرفقين  
ويقوم المحكم الجالس أمام المختبر بتحريك السطح السفلي  
للمسطرة التي يمسكها المختبر .

توجيهات :-

- يجب على المختبر عدم ثني المرفقين .

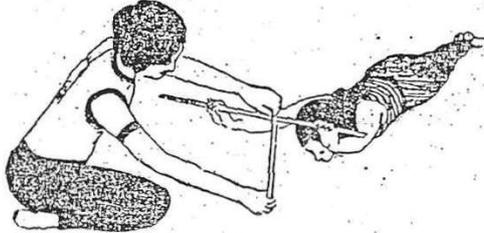
- يجب على المختبر أن يثبت عند آخر مسافة يصل إليها لمدة  
ثانيتين .

- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.

التسجيل :-

مرونة المختبر هي المسافة من الأرض حتي العارضة  
الملامسة للسطح السفلي للمسطرة التي يمسك بها ، تحسب  
المسافة بالسنتيمتر .

(٥٨ : ٢٩٥ ، ٢٩٦)



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

شكل (١٠)

إختبار مرونة المنكبين

مرفق (٥)

إختبارات القياسات الأنثروبومترية قيد البحث

$$\frac{(5/226)}{1}$$

مرفق (5)

طول الجزء العلوي

قام الباحث بحساب طول الطرف العلوي وذلك عن طريق طرح طول الجزء السفلي من الطول الكلي للجسم .  
وبذلك تسني للباحث معرفة طول الطرف العلوي من الجسم لكل مختبر .

## تابع مرفق (٥)

طول العضد (من الكتف إلي المرفق)

Shoulder – Aieow Length

## الأدوات والأجهزة اللازمة :

البرجل المنزلق الكبير (الأنثروبومترية) وهو جهاز يمكن نقله من مكان لآخر ونظراً لكونه يتكون من ذراع ثابتة وأخري متحركة لذا يستفاد منه في قياس المسافة بين الأخرم والنتوء المرفقي بالسنتيمتر وكورها وبأقل تأثير ممكن للأنسجة الدهنية والعضلية ومن الملاحظ أنه يمكن إستخدام بعض الأساليب البديلة لقياس طول العضد من هذه الأدوات على سبيل المثال - شريط القياس ، إلا أننا نوصي بإستخدام الأنثروبومترية لأنه يعطي قراءات دقيقة يعتد بها .

## الوضع الرئيسي للمفحوص :

يقف المفحوص معتدل القائمة على سطح مستو بحيث يكون وزن جسمه موزعاً بالتساوي على القدمين ، يقوم المفحوص بسحب الكتفين إلي الخلف بدون تصلب أو شد فيها أو في الذراعين ، ثم يقوم بثني الذراعين بحيث يكون العضدان ملاصقين للجانبين موازيين للأرض .

## طريقة القياس :

- يقوم المفحوص بالوقوف على الجانب الأيمن أو الأيسر للمفحوص وإلي الخلف قليلاً وبحيث يكون موازياً له .

- يقوم المحكم بتثبيت الذراع الثابتة للبرجل المنزلق أعلي يبين الوضع الرئيسي للجزء العلوي الجانبي للأخرم مستخدماً في ذلك يده للمفحوص عند قياس اليسري ثم يقوم

: بعد ذلك باستخدام يده اليميني في تريك الذراع المنزلق للبرجل من أسفل لعلي حتي

يصبح ملاصقاً للسطح الخلفي لنتوء المرفقي لعظم الزند ، تسجيل القراءة على الجهاز

بالسنتيمتر لأقرب ٠,١ سم .

(٥/٢٢٨)

٣

### الشروط الأساسية للقياس :

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

## تابع مرفق (٥)

## طول الساعد

## Elbow – wrist Length

الأدوات والأجهزة اللازمة :

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

الوضع الرئيسي للمفحوص :

- يقف لمفحوص معتدل القامة على سطح أفقي مستو بحيث يكون العقبان متلاصقين ووزن الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي .

- يقوم المفحوص بسحب الكتفين إلي الخلف ثم يقوم بثني المرفق بزواوية ٩٠ درجة وأصابع اليدين مفرودة والكفان مواجهين للداخل وقريبين من الخط المنصف للجسم .

طريقة القياس :

- يقوم المحكم بالوقوف مواجهاً للجانب الأيمن أو الأيسر للمفحوص .

- يقوم المحكم بوضع الذراع الثابتة للبرجل المنزلق فوق أقصى نقطة تقع على السطح الخلفي للنتوء المرفقي بعد ذلك يقوم بتحريك الذراع المنزلق للبرجل بيده اليمني في حالة قياس طول الساعد الأيمن إلي خارج الجسم وفي إتجاه رسغ اليد .

- عندما يصل المحكم بالذراع المتحركة للبرجل المنزلق إلي النتوء الإبري لعظم الكبرة يقوم بتثبيت هذه الذراع وقراءة الدرجة .

الشروط الأساسية للقياس :

- يرتدي المفحوص الملابس المناسبة التي تمكن المحكم من رؤية الوضع العام لجسم المفحوص ويراعي أن تكون الذراعان والكتفان عاريتين تماماً .

- يجب الإحتفاظ بالرأس عمودياً على الجسم والنظر للأمام .

- يراعي ضرورة مد الأصابع في نفس إتجاه المحاور الطويلة للساعدين .

- يراعي أن تكون الذراع المتحركة للبرجل المنزلق في وضع متعامد على المحور الطويل للساعد .

- يفضل بعض العلماء أمثال بولتون وآخرون وروبك وآخرون وماك دونالد وآخرون

قياس طول الساعد من المرفق إلي الرسغ والمرفق منثني بزواوية ٩٠ درجة .

(٥/٢٣٠)

٥

تابع مرفق (٥)

طول الطرف السفلي (من نهاية الحدية الوركية)

Subischial Height

طريقة القياس :

طول الطرف السفلي عبارة عن المسافة بين مفصل الفخذ وسطح الأرض عندما يكون المفحوص في وضع الوقوف المعتدل على الأرض ، ويمكن تحديد طول الطرف السفلي من الناحية الوظيفية على أنه الفرق بين طول القامة من الوقوف والطول من الجلوس ، كما يمكن تحديد طول الطرف السفلي على أنه الفرق بين طول القامة من الرقود وطول الجذع من الرقود ومما سبق يتبين أن قياس طول الطرف السفلي يتطلب القيام بمجموعة من القياسات المستقلة تشمل طول القامة من الوقوف وطول الجذع من الجلوس أو طول القامة من الرقود وطول الجذع من الرقود .

الشرط الأساسية للقياس :

- من أهم الصعوبات التي يواجهها الباحثون فيما يتعلق بقياس طول الطرف السفلي هو الاختلاف في تحديد العلاقة الأنثروبومترية التي تمثل الحدود الفاصلة بين الجذع والطرف السفلي .

- وقد إتفق فيما بينهم على أن نقطة ملامسة القدم للأرض تمثل الحدود البعيدة لطول القامة من الوقوف وأن أخمص القدمين (بطن القدمين) تمثل هذه النقطة بالنسبة لطول القامة من الرقود أما في حالة طول الجذع من الجلوس أو الرقود فإن الوجه السفلي للحدبة الوركية تمثل النقطة البعيدة .

- قدم مارتن وسالر بعض الإجراءات التي يمكن بواسطتها تحديد مركز مفصل الفخذ إلا أن هذه الإجراءات صعبة التنفيذ ، ويقترح دي جاراى وآخرون أن أفضل علامة أنثروبومترية يتم وضعها على مفصل الفخذ هي التي تكون على النقطة الإرتفاقية .

## تابع مرفق (٥)

## طول الفخذ

## Thigh Length

الأدوات والأجهزة اللازمة :

- شريط قياس غير قابل للإطالة (المطاطية) عند الشد
- مقعد يمكن التحكم في ارتفاعاته

الوضع الرئيسي للمفحوص :

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

طريقة القياس :

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

الشروط الأساسية للقياس :

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

## تابع مرفق (٥)

طول اساق (قصبه الرجل)

Tibial (calf) Length

الأدوات والأجهزة اللازمة :

- جهاز البرجل المنزلق الكبير .

الوضع الرئيسي للمفحوص :

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

(أ) القياس بالطريقة المباشرة :

- يجلس المفحوص واضعاً رجلاً على الأخرى فوق الركبة .
- يقوم المحكم بوضع علامة بقلم ملون على النقطة القريبة من نهاية الحد الأنسي لعظم القصبه وعلامة أخرى على القمة البعيدة للكعب الأنسي لعظم القصبه .
- يجلس المحكم على مقعد أو ينحني أمام المفحوص بحيث يقوم بوضع الذراع الثابتة للبرجل المنزلق على العلامة الأنتروبومترية السفلي ويثنيها بيديه ثم يقوم بتحريك الذراع الحرة للبرجل المنزلق لأعلي في إتجاه مفصل الركبة وعندما تصل هذه الذراع إلي العلامة العليا يقوم المحكم بثنيتها على هذه العلامة .

(ب) القياس بطريقة المسقط الرأسي على الأرض :

- يتطلب هذا القياس تحديد علامة أنتروبومترية واحدة ثم وضعها على الحد الوحشي القريب من نهاية عظم القصبه .
- لتحديد هذه العلامة يطلب من المفحوص أن يقوم بثني أحدي ركبتيه ، حينئذ يلاحظ القائم بالقياس ظهور منخفض محاط بالنتوء فوق اللقي لعظم الفخذ على الجزء الأمامي الوحشي .
- يقوم المحكم بوضع أصبع يده في هذا المنخفض ثم الضغط لتعيين الحد الأعلى لعظم القصبه وذلك ليحسس على إمتداد الخط الخلفي لتعيين أعلي نقطة .

(٥/٢٣٣)

٨

- عندما يتمكن المحكم من تحديد العلامة الأنثروبومترية لعظم القصبة يطلب من المفحوص أن يحد ركبته والعودة إلي وضع الوقوف العادي .
  - يتحرك المحكم ليقف بجانب المفحوص ثم يقوم بوضع البرجل المنزلق عمودياً على الأرض وملاصقاً للساق بحيث تكون قاعدة الجهاز على الأرض بعد ذلك يبدأ المحكم في تحريك الذراع الحرة للبرجل المنزلق حتي تلامس العلامة الأنثروبومترية التي قام بتحديدتها بالقلم والملون .
  - يقوم المحكم بعد ذلك بقراءة نتائج القياس على البرجل المنزلق وتسجيلها بالسنتيمتر لأقرب ٠,١ سم .
- الشروط الأساسية للقياس :
- في جميع الحالات يجب أن يكون الجزء الرئيسي للبرجل المنزلق موازياً للمحور الطولي لعظم القصبة .
  - يمكن استخدام جهاز مارتن الأنثروبومتري أو جهاز هاربندن لقياس طول المسقط الرأسي للساق .
  - العلاقة الأنثروبومترية التي يتم تحديدها على الناحية الوحشية للساق تساعد المحكم على القيام بعملية القياس لأنه واقفاً على أحد الجوانب المفحوص .
  - لاحظ بعض العلماء وجود صعوبات في تحديد العلامات الأنثروبومترية الأتسية والوحشية لدي بعض الأفراد الذين يعانون من صفكاك الركبتين وتقوس الرجلين مما يتطلب دقة كبيرة عند تحديد هذه العلامات .

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

جامعة الزقازيق / فرع بنها  
كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم المنازلات والرياضات المائية

# بناء بطارية إختبار لإنتقاء المبتدئين فى رياضة المصارعة

بحث مقدم من

تامر محمد محمد جاد حسنين  
المعيد بقسم المنازلات والرياضات المائية  
بكلية التربية الرياضية للبنين بنها

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور

علي السعيد ربحان

الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي  
بكلية التربية الرياضية بالمنصورة  
جامعة المنصورة

دكتور

محمود يحيى سعد

أستاذ البحث العلمي وعميد كلية  
التربية الرياضية بنها  
جامعة الزقازيق

## مقدمة البحث مدخل البحث

يعتبر الأفراد الموهوبين في أي مجال من مجالات النشاط الإنساني ثروة بشرية يجب إكتشافها وتميئها ورعايتها والحفاظ عليها ، وقد ظلت عملية إكتشاف المبتدئين تخضع للأساليب غير العلمية عبر مراحل طويلة من التطور الحضاري للإنسان حيث إعتمدت على الصدفة والملاحظة العابرة والخبرة الشخصية وغيرها من الأساليب غير المقننة أو المضبوطة علمياً .

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

فمن المعروف مبدئياً أن إمكانية وصول الفرد إلي المستويات الرياضية العالية تصبح أفضل إذا أمكن من البداية إختيار نوع النشاط الرياضي الذي يتلائم مع إستعداد الفرد والتعرف بدقة على مدي تأثير عملية التدريب على نمو هذه الإستعدادات بطريقة فردية ويعتبر الإنتقاء في المجال الرياضي عملية إنتقاء يتم من خلالها إختيار أفضل العناصر على فترات زمنية متعددة وبناءً على مراحل الإعداد الرياضي .

### مشكلة البحث

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

ويرتبط النجاح فى التخطيط المستقبلى قبل كل شىء بالإنقاء والإختبار السليم ومستوى إعداد الرياضى وأن عملية الإنقاء والإختبار والتوجيه للمبتدئين ذوى السن الصغيرة لن تتم إلا بإكتشاف مدى إستعداداتهم الرياضى وذلك لإمكانية تعليم المبتدئين الأداء المناسب ولمتابعة وتقويم صلاحية الطفل للنشاط المعين أثناء نمو وتطور إستعداداته وقدراته فى المرحلة السنوية المناسبة من بدء الممارسة والذي يكون فيها سن الرياضى يتناسب مع نوعية وأسلوب ومتطلبات النشاط المختار .

وقد قام العديد من الباحثين بإجراء أبحاث فى مجال الإنقاء فى رياضة المصارعة إسهاماً منهم فى رقى هذه الرياضة ، إلا أنه تبين للباحث من خلال الإطلاع على الأبحاث ، والمقابلات الشخصية التى أجراها مع السادة الخبراء فى مجال المصارعة (مرفق ١) أن هذه الإختبارات المستخدمة هى إختبارات تصلح لجميع الرياضات وليست للمصارعة على وجه الخصوص ، كما أنها أغفلت جانباً هاماً وهو الإختلاف فى المستويات الوزنية الثلاثة حيث يوجد فى رياضة المصارعة ثلاث فئات وزنيه خفيفة ، متوسطة ، ثقيلة . كما أن هذه الإختبارات لا يوجد من بينها الإختبارات النفسية وإن وجدت لا تكون إختبارات تطبيقية وإنما تعتمد بدرجة كبيرة فى معرفة السمات النفسية من خلال إختبارات الورقة والقلم .

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

## أهداف البحث

- بناء بطارية إختبارات لكل فئة وزنية (خفيفة ، متوسطة ، ثقيلة) تستخدم فى إنتقاء المبتدئين فى رياضة المصارعة.
- وضع مستويات معيارية لوحدات بطارية الإختبارات المستخلصة لكل فئة وزنية.

## تساؤلات البحث

- ما هي وحدات بطارية إختبارات إنتقاء المبتدئين للفئات الوزنية (خفيفة ، متوسطة ، ثقيلة) فى رياضة المصارعة ؟
- ما هي المستويات المعيارية لوحدات البطاريات المستخلصة ؟

## إجراءات البحث

### منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج الوصفي

### عينة البحث

إشتملت عينة البحث على (١٣٥) مبتدئى ثم تقسيمهم إلى ثلاث فئات وزنية خفيفة (من ٢١ كجم - ٢٩ كجم) ، متوسطة (من ٣٠ كجم - ٤٠ كجم) ، ثقيلة (من ٤١ كجم - ٥٦ كجم) .

وسائل وأدوات جمع البيانات

أولاً : وسائل جمع البيانات

### -المسح المرجعي

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

### -إستطلاع رأي الخبراء

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

### -الإختبارات البدنية-

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

### -القياسات الأنثروبومترية-

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

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

### ثانياً : أدوات جمع البيانات

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

### المعالجات الإحصائية

يستخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة وهي

- المتوسط الحسابي. Arithmetic Mean
- الانحراف المعياري. Standard Division
- قيمة (ت) للفروق . T.Test
- معامل الالتواء. Skweness

- التحليل العائلي من الدرجة الأولى ويتضمن

- مصفوفة الارتباطات البينية .

- التحليل العائلي بطريقة Principal Rotation

- تشبعات الإختبارات على العوامل قبل وبعد التدوير بطريقة

Varimax Rotation

- التدوير المتعامد.

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

د.ت = الدرجة المعيارية .

س = الدرجة الخام .

$\bar{س}$  = المتوسط الحسابي .

ع = الإنحراف المعياري

### أهم النتائج

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

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

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

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

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

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

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

جامعة الزقازيق/ فرع بنها  
كلية التربية الرياضية للبنين  
قسم المنازلات والرياضات المائية

## بناء بطارية إختبار لإنتقاء المبتدئين فى رياضة المصارعة

مستخلص رسالة ماجستير ٢٠٠٣

إشراف

أ.د/ محمود يحيى سعد

أ.م.د/ علي السعيد ربحان

إعداد

تامر محمد محمد جاد

يعتبر هذا البحث محاولة علمية للوصول إلى بناء بطارية إختبارات خاصة برياضة المصارعة للفئات الوزنية المختلفة تستخدم فى إنتقاء المبتدئين المتقدمين لممارسة هذه الرياضة ووضع مستويات معيارية لوحداث البطاريات المستخلصة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وأجري البحث على عينة قوامها (١٣٥) مبتدئ تم تقسيمهم إلى ثلاث فئات وزنية (خفيفة ، متوسطة ، ثقيلة).

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

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

# **Establishing a battery test for choosing the beginners in wrestling**

A research presented by

**Tamer Mohammed Mohammed Gad Hasanin**

**Lecturer in the department of water**

**Sports and competitions**

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

**Supervised by**

**Professor**

**Mohamoud Yehia Saad**

**Professor of scientific Research  
Dean of faculty of physical Education in  
Benha  
Zagazig university.**

**Professor**

**Ali Al-Said Rehan**

**Assistant professor in the department of  
sports exercise  
Faculty of physical Education for boys  
El Mansoura University.**

**1424 A.H .2003S**

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

# **Establishing a battery test for choosing the beginners in wrestling**

A research presented by

**Tamer Mohammed Mohammed Gad Hasanin**

**Lecturer in the department of water**

**Sports and competitions**

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

Supervised by

**Professor**

**Mohamoud Yehia Saad**

**Professor of scientific Research**

**Dean of faculty of physical Education in**

**Benha**

**Zagazig university.**

**Professor**

**Ali Al-Said Rehan**

**Assistant professor in the department of**

**sports exercise**

**Faculty of physical Education for boys**

**El Mansoura University.**

**1424 A.H .2003S**

# Summary

## Introduction

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

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

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

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

## The problem of research

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

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

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

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

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

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

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

### **The aims of the research.**

- 1-Establishing a battery of tests to be used in selecting the beginners in wrestling.
- 2-Identifying some standard levels for the deduced tests.

### **Questions of the research:-**

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

2-What are the standard levels of the units of this battery for each category of weight?

### **The procedures of the research:**

The method of the research:-

The researcher used the descriptive method

### **The sample of the research:-**

The sample included 135 of the beginners who were divided into three weight categories, light (from 21 to 29 kilogram), medium (from 30 to 40 K.g) and heavy (from 41 to 56 k.g).

Means and tools of collecting data:

First: the means of collecting data:

#### **1-Reference surveying:**

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

#### **2-Experts consultation:-**

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

#### **3- physical tests:**

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



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

**Second:** - Instruments of collecting data:

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

**Statistic treatments:-**

The researcher used the suitable statistical treatments which are.

- Mathematical mean
- Twisting coefficient
- standerd deviation

First degree coefficient analysis including

- Correlation matrix
- coefficient analysis by principal

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

D.T = Standard degree

S = Material degree     $\bar{S}$  = Mathematical mean

A = standard deviation

## Important results:

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

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

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

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

For the heavy weights of the sample, there are nine factors accepted for the anthropometric measure the first of which is exemplified in measuring the length, the second is for the weight and the thickness of the skin of the triceps the third is for the age, the fourth is for the length of the forearm and the fifth is for the thickness of skin of the triceps.

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

**Zagazig University- Benha Branch**

**Faculty of physical Education**

**Department of Exercises and water sports.**

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

**An abstract of a thesis of master's degree**

**2002**

**Prepared by : Tamer Mohammed Mohammed Gad**

**Supervised by :**

**Prof. Mohamud Yehia saad**

**Tecture Assistant: Ali El Said Rehan**

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

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