٥ / ٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥ / ١ الاستخلاصات:

٥/٢ التوصيات

obeikandl.com

٥ / ٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥ / ١ الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وحدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة والمعالجة الإحصائية ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج تم التوصل إلى الاستخلاصات الآتية:

- **المتغيرات الوظيفية:**

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين النمط الصباحي ومتغيرات حجم هواء الزفير في الدقيقة (VE) ، عدد مرات التنفس في الدقيقة (FR)، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي (VO_2)، معامل التنفس (R)، معدل استهلاك الأكسجين لكل نبضة (O_2p) واللياقة التنفسية (METS)، والسعة الحيوية في القياسات الصباحية، وتوجد علاقات ارتباطية غير دالة لباقى المتغيرات.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين النمط الغير منتظم ومتغيرات حجم هواء الزفير فى الدقيقة (VE) ، عدد مرات التنفس في الدقيقة (FR)، معدل استهلاك الأكسجين (Op_2) ، اللياقة التنفسية (METS) ، والسعة الحيوية في القياس النهاري، وحجم هواء الزفير فى الدقيقة (VE) فى القياس الصباحي ، وحجم هواء الزفير في الدقيقة (VE) ، وعدد مرات التنفس (FA) في القياس المسائي.
- توجد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً بين النمط المسائي والمتغيرات الوظيفية في القياسات الثلاثة.

- **المتغيرات البدنية:**

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين النمط الصباحي وسرعة رد الفعل والسرعة الحركية وقوة عضلات الرجلين، التوافق، الجلد العضلى، بطن-ظهر في القياس الصباحي وتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً في القياس المسائي لمتغير التوافق.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين النمط الغير منتظم ومتغيرات الرشاقة، قوة عضلات الظهر، القدرة على الرمي، الدقة، جلد عضلي ظهر في القياس الصباحي. ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين النمط الغير منتظم والوثب العريض، الوثب العمودي، القدرة على الرمى، المرونة في القياس النهاري ووجود علاقة ارتباطية دالة

إحصـــائياً بيـــن النمط الغير منتظم والقدرة على الرمي، جلد عضلي ظهر في القياس المسائي.

- توجـــد علاقـــة ارتباطية دالة إحصائياً بين النمط المسائي والتوافق والدقة في القياس الصـــباحي، وقـــوة القبضـــة يمين، قوة عضلات الرجلين في القياس النهاري، وقوة عضلات الرجلين في القياس المسائي أما باقي المتغيرات فالارتباط غير دال إحصائياً.

- **المتغيرات المهاريـــة**:

- توجـــد علاقـــة ارتباطية دالة إحصائياً بين النمط الصباحي وكلاً من مهارة الإرسال، الضـــرب الساحق، وذلك في القياس الصباحي ومهارة الإرسال والاستقبال و الإعداد فـــي القـــياس النهاري والإرسال، والاستقبال، الإعداد، الدفاع عن الملعب في القياس المسائي.
- توجـــد علاقـــة ارتباطـــية دالة إحصائياً بين النمط الغير منتظم والإرسال والضرب الساحق في القياس الصباحي ومهارة الإرسال في القياس النهاري، ومهارة الإرسال ، الاستقبال ، الضرب الساحق، الدفاع عن الملعب في القياس المسائي.
- توجـــد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً بين النمط المسائي والمتغيرات المهارية في القياسات الثلاثة.

النمط الصباحي:

- بالنسبة للمتغيرات الوظيفية أثناء فترة الإعداد وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات للنمط الصباحي والنمط الغير منتظم والنمط المسائي لصالح النمط الصباحي فـــي حجم هواء الزفير (VE)، عدد مرات التنفس في الدقيقة (FR)، اللياقة التنفسية، معدل استهلاك الأكسجين لكل نبضة.
- أثـــناء فـــترة المنافسات وجدت فروق دالة إحصائياً بين النمط الصباحي والنمط الغير منـــتظم لصـــالح النمط الصباحي في حجم هواء الزفير في الدقيقة (VE)، عدد مرات التنفس في الدقيقة (FR)، حجم التهوية الرئوية (ME-Ed)، اللياقة التنفسية (METS).

obeikandi.com

- فترة ما بعد المنافسات وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات للنمط الصباحي والغير منتظم لصالح الصباحي في حجم هواء الزفير ، عدد مرات التنفس في الدقيقة (FR)، معدل النبض (FH)، اللياقة التنفسية (METS).
- توجد فروق دالة إحصائياً لصالح النمط الصباحي في القياس الصباحي لمتوسط القياسات حجم هواء الزفير في الدقيقة (VE) عدد مرات التنفس في الدقيقة (FR)، حجم التهوية الرئوية (VE-Ed) معدل النبض (FH)، معدل اللياقة التنفسية (METS).
- بالنسبة للمتغيرات المهارية أثناء فترة الإعداد وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات للنمط الصباحى والنمط الغير منتظم لصالح النمط الصباحي في كل من مهارة الاستقبال، الإعداد، الضرب الساحق وذلك في القياسات الصباحية.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس للنمط الصباحي والنمط المسائي لصالح النمط الصباحي في جميع المتغيرات المهارية.
- أثناء فترة المنافسات وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات للنمط الصباحي والنمط الغير منتظم لصالح الصباحي في مهارة الاستقبال ، الإعداد، الضرب الساحق، حائط الصد.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس للنمط الصباحي والمسائي لصالح الصباحي في جميع المتغيرات وأيضاً أثناء فترة ما بعد المنافسات.
- وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس الصباحي والنهاري ولصالح الصباحي في جميع المتغيرات المهارية عدا مهارة الإعداد وذلك للنمط الصباحي في فترة الإعداد وفي فترة المنافسات وما بعد المنافسات وجدت فروق بين القياسات الثلاثة لصالح القياس الصباحي في جميع المتغيرات المهارية.
- تتميز لاعبات النمط الصباحي عن لاعبات النمط الغير منتظم والمسائي في جميع المتغيرات المهارية لأدائها في الفترة الصباحية نتيجة لتزامن الأداء مع نمط الإيقاع الحيوي لتلك المجموعة وفي فترة المنافسات وما بعد المنافسات تميزن لأن أصحاب هذا النمط يستجيبون بسرعة لكل المثيرات وسرعة وقوة للتكيف مع الظروف الخارجية.

النمط الغير منتظم:

- بالنسبة للمتغيرات الوظيفية أثناء فترة الإعداد في القياس الصباحي وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس للنمط الصباحي والغير منتظم لصالح النمط الصباحي في معدل استهلاك الأكسجين لكل نبضة (O_2p)، حجم التهوية الرئوية (VE-ED).
- توجد فروق دالة إحصائياً بين النمط الغير منتظم وكلاً من النمط الصباحي والمسائي ولصالح النمط الغير منتظم في حجم هواء الزفير في الدقيقة (VE)، عدد مرات التنفس في الدقيقة (FR)، معدل النبض (FH)، اللياقة التنفسية (METS).
- أثناء فترة المنافسات وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس للنمط الصباحي والنمط الغير منتظم لصالح النمط الغير منتظم في حجم هواء الزفير في الدقيقة (VE)، عدد مرات التنفس فى الدقيقة (FR)، اللياقة التنفسية (METS).
- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات للنمط الغير منتظم والنمط المسائي لصالح النمط الغير منتظم في معدل النبض (FH)، اللياقة التنفسية (METS).
- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات الثلاثة (الصباح، النهاري، المسائي) لصالح القياس النهاري في حجم هواء الزفير في الدقيقة (VE)، عدد مرات التنفس في الدقيقة (FA)، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي (VO_2)، معدل النبض (FH) ، اللياقة التنفسية (METS) وذلك أثناء فترة الإعداد.
- أثناء فترة المنافسات كانت الفروق دالة إحصائياً لصالح القياس النهاري في حجم هواء الزفير في الدقيقة (VE)، عدد مرات التنفس (FA)، اللياقة التنفسية، وفروق دالة إحصائياً بين القياس الصباحي والنهاري لصالح الصباحي في معدل النبض (FH)، معدل استهلاك الأكسجين لكل نبضة (O_2p) وفروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس النهاري والمسائي لصالح القياس المسائي في معدل النبض (FH)، معدل استهلاك الأكسجين لكل نبضة (O_2p)، حجم التهوية الرئوية (VE-ED).
- بالنسبة للمتغيرات المهارية أثناء فترة الإعداد تووجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس للنمط الصباحى والنمط الغير منتظم لصالح النمط الغير منتظم في المتغيرات المهارية عدا مهارة الإعداد.

obeikandi.com

- أثـناء فـترة المنافسة وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس للنمط الصباحي والنمط الغير منتظم لصالح النمط الغير منتظم في كل من مهارتي الاستقبال والضرب الساحق.
- فترة ما بعد المنافسات وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس للنمط الصباحي والغـير منـتظم لصالح النمط الصباحي في كل من مهارة الاستقبال، الإعداد، حائط الصـد، وفروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس للنمط الغير منتظم والنمط المسائي لصالح النمط الغير منتظم في كل من مهارة الدفاع عن الملعب ولصالح النمط المسائي في كلاً من مهارة الاستقبال، الإعداد.
- أثـناء فترة الإعداد وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس النهاري وكلاً من القياس الصباحي والمسائي ولصالح القياس النهاري في جميع المتغيرات المهارية.
- فـترة المنافسـات وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس الصباحي والقياس الـنهاري لصـالح القـياس النهاري في كل من مهارة الإرسال، الاستقبال، الإعداد، الضرب الساحق، الدفاع عن الملعب، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس النهاري والمسائي ولصالح القياس النهاري في جميع المتغيرات المهارية.
- فـترة مـا بعـد المنافسات وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس الصباحي والقياس النهاري ولصالح الصباحي في كلاً من مهارة الإرسال، الإعداد، وفروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس النهاري والمسائي ولصالح المسائي في جميع المتغيرات عدا الدفاع عن الملعب.

النمط المسائي:

- بالنسـبة للمتغيرات الوظيفية أثناء فترة الإعداد في القياس المسائي وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسات للنمط الصباحي والنمط المسائي لصالح النمط المسائي فـي حجـم هـواء الزفـير في الدقيقة (VE) ، معدل النبض (FH) اللياقة التنفسية (METS)، وجود فروق دالة إحصائياً بين النمط الغير منتظم والنمط المسائي لصالح النمط المسائي في حجم هواء الزفير في الدقيقة (VE)، معدل استهلاك الأكسجين لكل نبضة (O_2p)، اللياقة التفنسية (METS).

- أثـــناء فترة المنافسات وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس للنمط الصباحي والـــنمط المسائي في حجم هواء الزفير في الدقيقة (VE)، معدل النبض (FH)، اللياقة التنفسية (METS).
- فـــترة ما بعد المنافسات وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس لأنماط الإيقاع الحـــيوي الثلاثة لصالح النمط المسائي في حجم هواء الزفير في الدقيقة (VE)، معدل النبض (FH)، حجم التهوية الرئوية (VE-ED)، اللياقة التنفسية (METS).
- أثـــناء فترة الإعداد وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس الصباحي والقياس المسائي لصالح القياس المسائي للنمط المسائي في حجم النبض (FH)، معدل استهلاك الأكســـجين لكـــل نبضـــة (O_2p)، حجم التهوية الروئوية (VE-ED)، اللياقة التنفسية (METS)، ووجـــــود فـــروق دالـــة إحصـــائياً بين متوسط القياس النهاري والقياس المســـائي لصالـــح القيـــاس المسائي في حجم هواء الزفير في الدقيقة (VE)، اللياقة التنفسية (METS)
- أثناء فترة المنافسات توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس الصباحي والمسائي لصالح القياس المسائي في حجم هواء الزفير في الدقيقة (VE)، معدل النبض (FH)، اللـــياقة التنفسية (METS)، ووجود فروق لصالح القياس المسائي بين القياس النهاري والمســـائي في معدل النبض (FH)، حجم التهوية الرئوية (VE-ED)، اللياقة التنفسية (METS).
- بالنسبة للمتغيرات المهارية أثناء فترة الإعداد وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسط القـــياس للـــنمط المســـائي والنمط الصباحي لصالح النمط المسائي في كل من مهارة الإرســـال، الضـــرب الســـاحق، حائط الصد، الدفاع عن الملعب، ووجود فروق دالة إحصـــائياً بين متوسط القياس للنمط الغير منتظم والنمط المسائي لصالح المسائي في جميع المتغيرات عدا الدفاع عن الملعب.
- أثـــناء فترة المنافسات وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس للنمط الصباحي والمسائي لصالح المسائي في جميع المهارات عدا مهارتي الإعداد وحائط الصد.
- وجـــود فـــروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس للنمط الغير منتظم والنمط المسائي لصالح النمط المسائي في جميع المتغيرات.

obeikandi.com

- أثناء فترة ما بعد المنافسات وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس للنمط الصباحي والنمط المسائي لصالح النمط المسائي في جميع المتغيرات المهارية عدا حائط الصد.
- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس للنمط الغير منتظم والنمط المسائي.
- أثناء فترة الإعداد وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس الصباحي والقياس المسائي لصالح القياس المسائي في جميع المتغيرات المهارية، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس النهاري والقياس المسائي لصالح القياس المسائي في كلاً من مهارتي الاستقبال، الدفاع عن الملعب.
- أثناء فترة المنافسات وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس الصباحي والقياس المسائي لصالح المسائي في جميع المتغيرات عدا الإرسال وفروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس النهاري والمسائي لصالح المسائي في مهارتي الإرسال، الدفاع عن الملعب.
- أثناء فترة ما بعد المنافسات وجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس الصباحي والمسائي ولصالح المسائي في جميع المتغيرات المهارية ووجدت فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياس النهاري والمسائي ولصالح المسائي في جميع المتغيرات عدا مهارتي الاستقبال والضرب.

obeikandl.com

٥ / ٢ التوصيـــات:

- ضـــرورة اهـــتمام المدربـــين بـــتحديد نمط الإيقاع الحيوي للاعبات فى بداية العملية التدريبية.
- يجـــب أن يـــراعى المدربين تزامن نمط الإيقاع الحيوي للاعبات مع توقيت التدريب لضمان فعالية برامج التدريب.
- يعمل المدربين على جعل مواعيد التدريب تتزامن مع نفس توقيت المنافسة.
- إجـــراء بحوث ودراسات تبحث فى الإيقاع الحيوي فى مجال التدريب والاستفادة من الإيقـــاع الحيوى عند وضع البرامج والأحمال التدريبية لمعرفة علاقة الإيقاع الحيوي بتذبذب مستوى اللاعبات.
- تعرف المدربين على الإيقاع الحيوي للقدرات البدنية ومعرفة أفضل توقيت للحصول على قيم عالية لتلك القدرات البدنية وذلك لتحديد فترات إجراءات القياس والاختبارات خلال عملية التدريب.
- ضـــرورة معـــرفة المدربـــين بعـــامل الإيقاع الحيوي وأخذه في الاعتبار عند تحديد المستوى المهارى للاعبات.

obeikandl.com

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية:

١- أبـــو العـــــلا أحمد عبد الفتاح: **بيولوجيا الرياضة**، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٨٢م.

٢- ـــــــــــــــــــ: **بيولوجيا الرياضة**، ط٣، دار المعارف، ١٩٨٥م.

٣- ـــــــــــــــــــ: **التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية**، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.

٤- ـــــــــــــــــــ: **بيولوجـــيا الرياضـــة وصحة الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.

٥- أبـــو العـــلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان: **فسيولوجيا التدريب في كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.

٦- أبو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين: **فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم**، دار الفكر العربي، القاهرة،١٩٩٧م.

٧- أحمـــد خاطر و علي فهمي البيك: **القياس في المجال الرياضي**، ط٤، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ١٩٩٦م.

٨- أحمـــد فتحي الزيات، عمر زكي: **مبادئ علم وظائف الأعضاء**، مكتبة الكيلاني، القاهرة،١٩٩٤م.

٩- أحمد عادل الشيشاني: **تأثير اختلاف التوقيت المحلي على الإنجاز الرياضي**، بحث منشور، المجلة العلمية، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢م.

١٠- أحمـــد محمود إبراهيم وأمر الله البساطي: **تأثير توجيه أحمال تدريبية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوى الأداء المهاري للجملة الحركية الدولية للاعب الكاراتية**، ١٩٩٩م.

١١- أحمد محمود محمد إبراهيم: **مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية-رياضة الكاراتية**، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.

obeikandl.com

١٢- السيد عبد المقصود: **نظريات التدريب الرياضي، -الجوانب الأساسية للعملية التدريبية**، مكتبة الحسناء، القاهرة، ١٩٩٤م.

١٣- إليون وديع فرج: **الكرة الطائرة، دليل المعلم والمدرب واللاعب**، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٩م.

١٤- ــــــــــــــ: **الكرة الطائرة دليل المعلم و المدرب واللاعب**، منشأة المعارف بالإسكندرية، ١٩٩٠م.

١٥- بكر محمد أحمد سلام: **تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض وظائف الرئتين والمستوى الرقمي للمسافات القصيرة في مسابقات الميدان والضمار**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٢م.

١٦- بهاء الدين إبراهيم سلامة: **فسيولوجيا الرياضة**، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة،١٩٩٤م.

١٧- جميل عبد الحميد علي الديب: **تقويم الكفاية البدنية للاعبي كرة الطائرة**، رسالة دكترواه، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، ١٩٩١م.

١٨- حسام الدين عبد الرازق: **العلاقة بين نمط الإيقاع الحيوي و كل من القدرات البدنية الخاصة وبعض الخصائص الوظيفية ومستوى الإنجاز للاعبي المصارعة**، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، ١٩٩٩م.

١٩- حمدي عبد المنعم أحمد: **الكرة الطائرة مهارات ، خطط، قانون**، مؤسسة كليوباترا، ١٩٨٤م.

٢٠- زكي محمد حسن: **الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية**، منشأة المعارف، القاهرة، ١٩٩٨م.

٢١- ــــــــــــــ: **الكرة الطائرة استراتيجية تدريب الدفاع والهجوم**، منشأة المعارف، ١٩٩٨م.

٢٢- زينب فهمي ، جورج اسكندر ، علي عبد المعطي، بطرس رزق الله: **الكرة الطائرة**، الجزء الأول، دار المعارف، ١٩٩٤م.

obeikandl.com

٢٣- سعد كمال طه :**الرياضة ومبادئ البيولوجي**، مطبعة المعاي، القاهرة،١٩٩٥م.

٢٤- ــــــــــــ:**الرياضة ومبادئ البيولوجي**، مطبعة المعادي ، القاهرة، ١٩٩٧م.

٢٥- سهير محمد بسيوني: **تأثير برنامج مقترح على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري فى الكرة الطائرة وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي**، بحث منشور، المؤتمر العلمي، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.

٢٦- عادل عبد البصير: **التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق**، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.

٢٧- عباس عبد الفتاح الرملي، محمد إبراهيم شحاته: **اللياقة والصحة**، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩١م.

٢٨- عبير أحمد بدير: **أثر تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة الموجهة وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على فاعلية التصويب من منطقة الثلاث نقاط في كرة السلة**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥م.

٢٩- ــــــــــــ: **الإيقاع الحيوي لبعض القدرات الوظيفية والبدنية الخاصة في كرة السلة كمحدد لفترات الانتقاء والتدريب**، رسالة دكترواه، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٩٩م.

٣٠- علي البيك: **الرتم البيولوجي والإنجاز الرياضي**، بحث منشور، المؤتمر العلمي، ندوة عن دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٠م.

٣١- علي البيك ، محمد صبري عمر: **الإيقاع الحوي والإنجاز الرياضي**، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤م.

٣٢- علي مصطفى طه: **الكرة الطائرة تاريخ-تعليم-تدريب-تحليل-قانون**، دار الفكر العربي، ١٩٩٩م.

openkandil.com

٣٣- غادة محمد عبد الحميد: **تخطيط برنامج التدريب الرياضي وفقاً لديناميكية الإيقاع الحيوي وأثره على زمن ١٠٠م عدو لتلاميذ المرحلة الإعدادية بالإسكندرية**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة طنطا، ١٩٩٦م.

٣٤- فؤاد عبد السلام أحمد: **دراسة تحليلية لفاعلية التشكيلات الهجومية في الكرة الطائرة**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٩٨م.

٣٥- مايسة فؤاد أحمد: **تأثير اختلاف الإيقاع الحيوي على بعض المتغيرات البيولوجية والمستوى المهاري في السباحة**، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات بالزقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨م.

٣٦- محمد حسن علاوي: **علم التدريب الرياضي**، ط١٢، دار المعارف ، ١٩٩٢م.

٣٧- محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح: **فسيولوجيا التدريب الرياضي**، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٤م.

٣٨- محمد حسن علاوى ونصر الدين رضوان: إختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٤م.

٣٩- محمد صبحى حسانين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، الجزء الأول ، ط٤، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م.

٤٠- ــــــــــــــ: الأسس العلمية للكرة الطائرة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م.

٤١- محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى معاني: **موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي**، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.

٤٢- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم: **الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس**، دار روزاليوسف، ١٩٩٧م.

٤٣- محمد صلاح الدين محمد : تصميم برنامج خططى تقنى لفاعلية إتخاذ القرار في مباريات الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م.

obeikandl.com

٤٤- محمـــد عادل رشدي: **موسوعة الطب الرياضي**، علم إصابات الرياضة، الطبعة الثانية، مطبعة شباب الجامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م.

٤٥- مفتي إبراهيم حمـــاد: **التدريـــب الرياضي الحديث -تخطيط-تطبيق-قيادة**، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، ١٩٩٨م.

٤٦- مـــنى محمـــد كمـــال حجازي: **نمط الإيقاع الحيوي وتأثيره على بعض الدلالات الفسيولوجية ومستوى الأداء في رياضة المبارزة**، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.

٤٧- نصـــــار ســـيد نصـــــار: **العلاقة بين الإيقاع الحيوي والقوة العضلية**، رسالة ماجســـتير غـــير منشـــورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان،١٩٩٩م.

٤٨- هند محمد إبراهيم فرحان: **مستوى الأداء وعلاقته بنمط الإيقاع الحيوي للطالبات المتقدمات لاختبارات القدرات الرياضية بالزقازيق**، بحث منشور، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية والرياضة العربية، نحو أفاق العالمية، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.

٤٩- هويـــدا عبد الحميد إسماعيل: **تأثير مجهود بدنى موجه وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بمستوى الكفاية البدنية في كرة اليد**، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨م.

٥٠- ياســـمين حسن البحار: **علاقة الإيقاع الحيوي بمستوى الإنجاز الرياضي للاعبات الإيقـــاع ذات المســـتوى العالمـــي**، بحث منشور، المؤتمر العلمي الأول للجمـــباز والتمرينات واللياقة البدنية للجميع، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية،١٩٩٣م.

٥١- يوسف دهب علـــى: **فسيولوجيا الرياضي**، مكتبة الحرية، القاهرة، ١٩٩٣م.

٥٢- يوسف دهب على: **الرتم البيولوجى لجسم الرياضي كمؤشر لمعدلات التحصيل الدراسى والنشاط البدنى**، بحث منشور، المؤتمر العلمي الأول للجمباز والتمرينات واللياقة البدنية للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية،١٩٩٣م.

٥٣- ــــــــــــــ: **الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة**، مكتبة الحرية، القاهرة،١٩٩٤م.

٥٤- يوسف دهب ، محمد بريقع، أحمد محمود إبراهيم: **تقريب وتقنين مقياس Ostbirg لتحديد نمط الإيقاع الحيوي**، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية والرياضة فى الوطن العربى، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة،١٩٩٣م.

٥٥- يوسف دهب ، محمد بريقع، غادة عبد الحميد: **موسوعة الإيقاع الحيوي**، الجزء الأول، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.

ثانياً المراجع الأجنبية:

56- Counsilman, J.E.: **The Science of Swimming** 8th ed., London, Peleham Box Ltd, 1988.

57- Hill Smith,: **Effect of time of day on the reltion ship between modstar, anaerobic power and capacity,** perceptual and motoriskills, 72,82,87, 1991.

58- Hollander A.P.: **Circasiomrhy them forshort distances seimmers** Duemec chamics and medicine insmmimming science, Vol, 65, U.S.A, 1992.

59- Knapp, B., **Skill in sport the attainment of proficiency** Rourl edge, & Poul, 1983.

60- Koutedakis, Y.: **Cemeral variation in fitness parmerers in competitive athletess sports** Kuchland.M.Z.England, 1995.

61- Lamp, B.: **Physiolgy of Exercise responses and adaptation** 2nd **Dmacmillan**, Publishing company New your, London, 1984.

62- Mckinght & Sutton: Social psychology , lational library of Austalia catalogilg in publicotion dato; 1994 .

63- Quiquley B.: **Biorhytms and mens Track and Field world** recorde Medicine Sciences sport and exercise, vol., Part H., U.S.A, 1982.

openkandi.com

64- Reilly, T.: **Selective of cireadian rhythms in physicolgy** Cestre for sport and exercise vol, 14, part4, U.S.A, 1995.

65- _____: **Human circadian the them and exercise** cnter for sfost and elercises. Leves pool, England, 1990,

66- Szumanski L.: **Effect of exercise intersity suration and time of dage on fubinalytic activity on physical activity men** Journal of medicine and science in sports and exercise 1994.

67- Tori, M.& Nakayema et al.: **The rmorge Lation of exercising men in the morning rese and evining fall phases of internal temperature** British journal of sport medicing vol 29, part2, 1995.

68- Trim.M, Morgan, W.P.: **Influence of sports Medicine** Auchlend, N.z.(U.K), Vol.20, Part 5, 1995.

69- Williks. N. **Circation influences and possble trigger of sluden cadiac eteath** Jornal of sports science ueview vol 4 part 2,1995.

obeikandl.com

مرفق (١)

المتغيرات الفسيولوجية

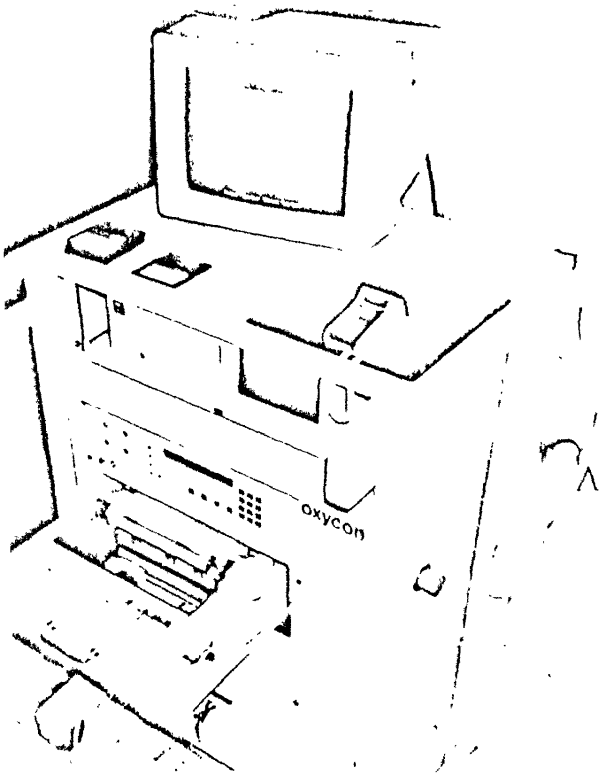
obeikandl.com

مواصفات جهاز Oxycon/5

١- الجهاز لا يحتاج لأعمال المعايرة اليومية بغازات الأكسجين والنتروجين ، بل يتم معايرته على فترات متباعدة Calibration
٢- الجهاز مع الكمبيوتر يعتبر وحدة واحدة ، محمل على عجل وذلك لسهولة تحريكه من معمل إلى آخر .
٣- الجهاز سهل التشغيل ولا يحتاج لأشخاص لهم علم بأجهزة الكمبيوتر .
٤- الجهاز الوحيد الذى يقيس اللياقة البدنية Metabolic units (Mets) والخاصة بتمييز كفاءة اللاعب الرياضى .
٥- يمكن إستخدام الجهاز بمفرده بدون توصيله بجهاز كمبيوتر ، حيث أنه مزود بجهاز طباعة أوتوماتيكى ، لإخراج البيانات Auto printer
٦- الجهاز يعمل على أجهزة الكمبيوتر IBM وكذلك على أى جهاز بشرط أن يكون متوافق مع أجهزة IBM .
٧- صيانة وقطع غيار هذه النوعية من الكمبيوتر متوفرة ورخيصة .
٨- الجهاز يحتوى على وحدة أتوماتيكية لتصحيح حجم غاز النتروجين فى هواء الزفير والشهيق Volume correction

يقبل الجهاز التوصيل بالأجهزة التالية :

١- عجلة أرجومترية Ergometer أتوماتيكية ذات خرج كهربى أو بدون (عند التوصيل لعجلة بدون خرج كهربائى ، يتم إدخال بيانات الحمل والسرعة من الكمبيوتر) .
٢- جهاز للجرى كهربائى Treadmill
٣- جهاز رسم القلب ECG
٤- مجس لنبض القلب Pulse Meter
٥- جهاز لضغط الدم .
٦- جهاز متابعة اللاعب لرسم القلب بالشاشة



مواصفات الجهاز At Compatible

يحتوى على ما يلى :

١- وحدة إدخال بيانات Alphanumetic Keyboard
٢- شاشة ملونة EGA Screen

obeikandl.com

٣- وحدة طباعة ملونة Colour Printer
٤-وحدة كمبيوتر AT تحتوى على عدد ٢ وحدة قراءة أقراص ممغنطة ١/٤ بوصة
٥-وحدة EGA لتحسين إظهار البيانات والمنحنيات .
٦-وحدة Turbo لسرعة تخزين وقراءة المعلومات .
٧-يمكن إستخدام الكمبيوتر فى أغراض أخرى مثل :
- كتابة الرسائل العلمية
- عمل قاعدة بيانات للمترددين على الجهاز DBIII
- تشغيل أجهزة أخرى فى المعمل متوافقة .

خطوات تشغيل الجهاز :

يمكنك بمساعدة جهاز الكمبيوتر أن تحصل على شريطين للصور (فوتوغرافيين) إحدهما عريض (مرن) والآخر ضيق (صلب) (رفيع)

وعند التشغيل يكون محرك الشريط الأعلى فى وضع A كما يكون المحرك السفلى فى وضع B

تعود دائما أن تضع شريط البرنامج فى وضع المحرك A وشريط التخزين فى وضع B

وعند إستعمال الجهاز لنظام الأشرطة الضيقة يجب عليك أن تضع البرامج فى نظام الأشرطة الضيقة (الرفيعة) مع مراعاة التخزين فى الأشرطة العريضة .

إذا كان لديك أسئلة بصدد هذا الموضوع فعليك الاتصال بعميل المبيعات قبل إجراء التشغيل ، ولكى يتم تحزين التدريب علين أن تضع المشغل فى وضع A كما يجب أن تضع شريط المعلومات فى وضع B وفى هذه الحالة يتم تخزين البرنامج بالضغط على زر A وفى حالة إستخدامك للكمبيوتر من قبل أو سبق لك إستخدامه وتريد أن تخزن برنامج جديد فعليك أن تقوم بعملية البدء بوضع الأشرطة فى المشغلات المناسبة .

كما يتم الضغط على مجموعة المفاتيح الآتية فى آن واحد وهى CTRL. ALT. DEL

وسيبقى الضوء الأحمر ظاهرا فى المفتاح رقم (٨) حتى يتم تخزين البرنـــامج ، وبعد تشغيل البرنامج (Ox) تأتى عملية الادخال حيث يظهر رمز Mijnhardt فى البداية على الشاشة ثم تتبعه لوحة التشغيل الرئيسية .

برامج التشغيل :

١- تخزين معلومات المختبر .
٢- إختبارات الحركة .
٣- إختبارات المعلومات فى الصور (الاختبارات والتسجيل والترجيع) .
٤- شريط المعلومات المختصرة المطبوعة .
٥- إختبارات المعلومات المطبوعة (السعة الحيوية والتنفس) .
٦- تخزين المعلومات واختبارها .
٧- تقييد المعلومات عمليا .
٨- إضافة المعلومات الجديدة .
٩- تصنيف المعلومات .
١٠- المعلومات الأساسية وتصنيفها .
١١- طبع التعليقات .
١٢- المعلومات النهائية للمختبر وشطبها (مسحها) .

إذا أردت أن تقوم بمراجعة معلومات المختبر والتى تم تخزينها مـــن قبـــل فـــى شريط معلوماتك إدخل ١ # فى شريط معلومات المختبر ثم إضغط على زر الـــترجيع ، فسيكون بإمكانك رؤية كل معلومات المختبر مخزنة بإسمه .

أما إذا ضغطت على الزر الموجب (+) فإن المعلومات سيتم تصنيفها برمز ID # ثم بالضغط مرة ثانية على نفس الزر ستعود المعلومات إلى التخزين باسم المختـــبر مرة أخرى .

إن زر (+) الموجب يصبح فى وضع التشغيل عند رقم ١٢# حيث يتم شـــطب (مسح) معلومات المختبر من لوحة التشغيل الرئيسية .

نرجو العودة من فضلك إلى معلومات المختبر .

obeikandl.com

إذا احتجت إلى تغيير الوضع الأساسى أو أى أنظمة أخرى إرجع إلى نظام التقسيم والتنسيق .

إختبار المختبر (إمتحان المختبر) :

فى الأقسام المناسبة ستجد معلومات مفصلة تغطى التنسيق .... وسوف نشير إلى هذ الأقسام عند الضرورة وهذا سيجعل عملية إعطاء المعلومات قصيرة وسهلة .

وفى البداية يجب أن تتبع خطة الاختبار الآتية :

- إفتح الجهاز .
- سجل البرنامج عن طريق الطباعة CV.X .
- قيس المحلات .
- اختبر القياس بالتنفس الدقيق .
- أدخل المعلومات للمختبر .
- اتصل بالمختبر وتأكد أن جميع الأجهزة مستعدة للإختبار .
- إجمع المعلومات المتبقية .
- تأكد أن كل المعلومات صحيحة ومناسبة .
- إبدأ بتنفيذ إختبار التدريبات .
- إجمع الكشف عن الطول المناسب .
- خزن معلومات المختبر .
- لا تتصل بالمختبر (إنفصل عن المختبر) .
- إدخل التعليقات والتفسيرات إن أردت ذلك .
- إطبع تقارير وصور المختبر .
- جهاز المختبر التالى .
- استمر مع E .
- أنظر عمليات قياس نسبة الأكسجين .

كلما أصبحت معتادا على إستخدام هذه الاختبارات بإجراءاتها كلما أمكنك تعديلها حتى تناسب إحتياجاتك .

obeikandl.com

ويجب أن تكون على دراية بالمصطلح دائما أن تختبر المرشحات حتى تتأكد من صلاحيتها لأنها تجفف عمليات الغاز قبل أن تدخل المحللات .

أن الفشل فى تجفيف هذه العينات سيؤثر على دقة معلومات الاختبار لأنه بعد إستخدام المرشحات يمكن أن توجد أجسام صلبة تعوق عينات الغاز من التدفق كما تخفق فى إمرار العينات .

أما فى بيئة معامل الاختبار نلاحظ دائما تقدم المختبرين نحو الأمام مما يسبب تسهيل الإجراءات . أن فنية الاختبار تجعلنا متأكدين أن المستوى الأرفع للمعلومات قد تم جمعه . وذلك لأن اختبار التمرينات يسبب تغيرات جوهرية بالنسبة للمختبر . كما أنه من الضرورى أن نتأكد من أن المعلومات الباقية صالحة قبل بداية اختبار التدريب وفى النهاية يجب اختبار تخزين معلومات اختبار المختبر فى الحال حتى نتفادى فقد المعلومات .

إذ قمت بعمل أى إضافات لقسم التعليقات أو أى تغيرات فى ملف المعلومات ما عليك إلا أن تخزن الملف مرة أخرى وكذلك بوضع الملف الأحدث بدلا من الملف الرئيسى .

تقييد معلومات المختبر :

يجب أن يتم نظام القياس قبل تقييد معلومات المختبر . من فضلك إرجع إلى قسم المعايرة فى قياس نسبة الأكسجين ، وبعد تسجيل برنامج التمرين كما يظهر ذلك فى عملية البرمجة تستطيع أن ترى لوحة العمليات الرئيسية والتى تعطى كل الأنظمة الفرعية لهذه الوظائف ، إضغط على زر ٢ حتى تدخل فى اختبار الحركة إضغط على زر الترجيع وإدخل معلومات المختبر الديمجرافية وبعد كل تقييد إضغط على زر الترجيع وستظهر الشاشة كما يلى :

بيانات المختبر	
الاسم :	درجة الحرارة :
التاريخ :	الجنس :
رقم :	
السن :	
الارتفاع :	
الوزن :	

اضغط على زر الترجيع حتى تستمر فى السهم المشير إلى أعلى وحتى تصميم القرارات الداخلية ، إضغط على السهم الأعلى ، والآن يمكنك ببساطة أن تدخل القيمة الصحيحة ثم إضغط على الترجيع ، ويمكنك أن تغير أى من التقديرات بهذه الطريقة . إن الضغط على الترجيع يتم أثناء التقييد كما يؤدى بك إلى عرض الشاشة القادم مع إنه يجب أن تلاحظ أن رقم F ١٠٢ مطبوع مسح (شطب) رقم ٢٠٠٩٣ الذى سيتم استخدامه .

ويمكنك الآن أن تجتاز مرحلة تقييد المعلومات أثناء الاختبار وبواسطة الضغط على YES = ويمكنك طبع المعلومات على خط الطباعة كما يظهر ذلك على الشاشة ، وسوف تسأل بعد ذلك أن تدخل اختبار التدريب بمقدار الوقت . ان عرض الشاشة سيظهر فى الشكل القادم .

اختبار (الجرى) الحركة	
– المعلومات المطبوعة أثناء الاختبار	لا يوجد .
– مقدار الوقت من أجل تغيير التخزين بالدقائق	٣ ق
أرجوميتر – الاسطوانة الدائرية – أو لا شئ	

مقدار الوات (وحدة قياس كهربى) فى كل وقفة ٣٠ ثانية .

obeikandl.com

وسوف يطلب منك أن تستخدم الأرجوميتر أو الاسطوانة الدائرية ورمزها E للأرجوميتر T للإسطوانة الدائرية ، إدخل ٨ أو T ، وإذا كنت تقوم بعمل اختبار بالأرجوميتر فتزيد سرعتك بالنسبة لمقدار الوقت فى كل خطوة ، وعليك أن تدخل مقدار عملية التخزين بالوات (٥ ، ١٠ ، ١٥ ..... إلخ) أثناء عملية التخزين واختبارها ستحدث زيادة أثناء التمرين وذلك بسبب زيادة مقدار الفواصل المشار إليها وهكذا إن إضفت دقيقة لمقدار الوقت وعشرة وات بالنسبة لهذه الكمية فستكون الفواصل بين المعلومات موجودة بعد ضغط مسطرة المسافات حتى تبدأ عملية التمرين وعملية أو أداء التمرينات تظهر عملية التخزين بالوات (١٠وات) وفى خلال دقيقة من التمرين يرتفع نسبة التخزين إلى ٢٠ وات وبعد إدخال المواد السابقة ستعطيك الشاشة عرضا للصور البارومترية (الكتابة البارومترية) سيكون مطلوب منك وضع البرنامج البارومترى المستقل (x) (AXIS) وكذلك يجب إدخال٢ بارومتر مستقلين (Y, I , Y) إدخل رقم البارمتر المستقل أولا (x) ثم إتبعه بـ (فاصلة) ثم يتم إدخال رقم البارومترات المستقلة ونفصل بينهما بـ (فاصلة) . وبعد هذا التقييد إضغط على زر الترجيع الذى يتبعه كتابة سريعة أوتوماتيكية (Y - N) وإذا لم يتم إدخال بارومترات سيتم استعمال الاختبار السابق وتشكيله عن طريق زر واحد F

عليك أن تشير الآن إذا كنت تريد مقياسا أتوماتيكيا (Y) أو أن تدخل (N) ثم قم بتعريف ميزان كل محور ، وبعد هذه الاختبارات سيتم عرض الصور المختارة (الكتابة المختارة) على الشاشة.كما يلى :

١- الوقت بالدقيقة Time min .
٢- حجم هواء الزفير فى الدقيقة VE l/min .
٣- عدد مرات التنفس فى الدقيقة FR .
٤- حجم هواء الشهيق فى المرة VTL .
٥- نسبة الأكسجين فى هواء الزفير ٢% ، ٠٠ % .
٦- نسبة ثانى أكسيد الكربون فى الزفير CO2 % .
٧- الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين VO2 l/ min .
٨- الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين النسبى Vo2 / kg M l/kg .
٩- حجم ثانى أكسيد الكربون المنتج فى الدقيقة VCO2 l / min .

١٠- معامل التنفس R .
١١- معدل النبض HRB M .
١٢- معدل إستهلاك الأكسجين لكل نبضة O2 P M l /b .
١٣- حجم التهوية الرئوية VE- EQ .
١٤- معامل اللياقة التنفسية METS .

والآن يمكنك أن تبدأ الاختبار عمليا . أن المعلومات يتم كتابتها فى تقرير تحت البارومبتر الرئيسى بالإضافة إلى نقاطها الرئيسية التى تظهر فى الفواصل (٣٠ إلى ٦٠ ثانية) من فضلك إرجع إلى قسم التنسيق من أجل الحصول على معلومات تفيد فى وضع التقرير .

وأثناء إجراء عملية الاختبار يمكن تغيير الفاصل الزمنى عن طريق ضغط زر D ودفعه حوالى ٣٠ ثانية وكذلك دفع زر ٪ حوالى ٦٠ ثانية وفى البداية ستكون فى مرحلة اختبار (فحص) ، فعندما تصبح متأكدا من صحة جمع المعلومات عليك أن تضغط على مسطرة المسافات حيث يتم شطب المعلومات القديمة كلها ثم تدخل فى عملية تجميع المعلومات الجديدة . وبعد أن تكون كونت الخط الرئيسى للمقياس المختبر يمكنك أن تبدأ عملية التدريب وعليك أن تخبر المختبر أن يبدأ فى التبديل على جهاز الأرجومبتر وتحريكه .

كما يجب أن تخبره عن طريق إجراء الاختبار ، وسيبدأ التدريب مباشرة بعد أن يضغط المختبر على مسطرة المسافات ستأخذ معلومات الاختبارات دورتها فى أدنى الشاشة بينما تكون كتابة مقدار الوقت فى أعلاها .

وأن أردت أن تشير إلى المعلومات المذكورة ثالثا يجب أن تضغط على مفتاح السهم حيث تعود المعلومات التى ظهرت أثناء الاختبار .

عندما توجد فواصل التقرير سيتم عرضها على الشاشة فى نفس الوقت الذى تتم فيه مراجعة المعلومات كما ان الكتابة الصغيرة سيتم قياسها فى كل ٥ دقائق مرة .

obeikandi.com

إن عملية التخزين ستزداد بزيادة كميتها وذلك عند مرور الفاصل الزمنى المناسب وأن أردت لأى سبب أن تؤجل هذه العملية فإن زيادة عملية التخزين تضغط على زر II قبل نهاية الفصل الزمنى . أن زيادة عملية التخزين سوف ترفع حتى يتم الضغط على مفتاح II كما ينقص الفاصل الزمنى عند هذه النقطة .

وأثناء التمرين يمكنك أن تعدل التخزين على الشاشة وذلك بالضغط على (السالب أو الموجب) حتى تزيد أو تنقص سرعة التخزين بالوات ، كما أن السهم الذى يشير إلى أسفل يمكن أن يزيد أو ينقص مقدار الدوران . ويمكن أن – تتغير الصورة المعروضة أثناء الاختبار عن الضغط على مفتاح التشغيل .

من فضلك يرجى الرجوع إلى قسم الصياغة من أجل الحصول على المعلومات الخاصة بهذه البارومترات .

وإذا أردت أن تنهى أداء التمرين ، يجب أن تضغط على مفتاح المسافات حيث تكون الآن فى مرحلة نهاية التمرين ، ستسمر المعلومات فى الكتابة على الشاشة حتى تضغط مرة أخرى على مفتاح المسافات كما سيتم إكمال تجميع المعلومات حتى يطلب منك أن تضغط على مفتاح تخزين المعلومات ، والآن يرجع مرة أخرى إلى لوحة التشغيل ، فإذا أردت أى تعديل أو تعليق اختيارى أو أى تفسير يجب أن تضغط على مفتاح ١١ #

إدخال وطبع (تصميم) تعليقات ، ثم إضغط على الترجيع والآن يمكن أن تصمم حوالى عشرة خطوط من التعليقات ، وعلى الخط الثانى سيتم عرض المعلومات (أو مسحها) ولكى تلغى التاريخ إرجع إلى خط رقم ٢ مستخدما السهم المشير إلى أعلى ثم إدخل النص الخاص بك .

إذا أردت أن تضيف أى تعليقات بعد تسجيل المعلومات فى شريط معلوماتك عليك أن تخزن أولا دوسيه تقرير المعلومات فى الذاكرة من خلال ١ # وذلك بالنسبة لتخزين معلومات المختبر .

orekanar.com

قم بعمل التغيرات كما وصفنا سالفا . ثم نفذ تصحيحات للمعلومات باستخدام مفاتيح الأسهم ثم اضغط على الترجيع لإكمال العرض وتخزين التغيرات (y-N) وبالضغط على Y سيتم إضافة التغيرات إلى معلومات المختبر وذلك على شريط المعلومات .

ولكى تتم مراجعة الصور وإنتاج تقرير مطبوع يجب أن ترجع إلى معلومات اختبار الكتابة وأقسام التقرير المطبوعة .

طباعة التقارير :

الجهاز يحتوى على وحدة خاصة بطباعة التقارير أوتوماتيكا ، ومن هذه الوحدة يمكن طباعة كل البيانات الشخصية الخاصة باللاعب الرياضية وكذلك التقارير الفنية ونتائج الاختبار ، ويحتوى التقرير على ١٣ عامل هام من عوامل اللياقة البدنية والحالة الصحية ، يتم طباعة التقرير على ورق طباعة عادى من حجم ٤ ٨ على ورق حساس حرارى كما هو مستخدم فى بعض الأجهزة .

ولهذا فإن الجهاز يمكنه إخراج بيانات الاختبار بدون الحاجة إلى جهاز كمبيوتر ، وإما إذا احتاجت الكلية لإخراج علاقات بيانية لأغراض البحوث فيمكن إستخدام جهاز الكمبيوتر .

سعر الجهاز يحتوى على جهاز الطباعة الأوتوماتيكى ، وعند إضافة سعر جهاز الكمبيوتر يكون الكمبيوتر مزود بجهاز طباعة ملون ولا يتم تسليم جهاز الطباعة الوارد مع جهاز Oxycan /5

التقرير المطبوع :

يمكن طبع تقرير الاختبار أثناء إجراء الاختبار نفسه بالإشارة إلى Y نعم بمعنى (إطبع المعلومات أثناء إجراء الاختبار) وإلا فباستطاعتك أن تختار طباعة معلومات الاختبار بعد إجراء الاختبار أو فى أى وقت أخر .

obeikandi.com

وقبل أن تطبع تقرير الاختبار يجب أن تخزن معلومات المختبر فى الذاكرة كما سبق وصف ذلك ، وبعد ذلك إضغط على مفتاح تخزين المعلومات ٥ # أو ٤ # بمعنى قم بطبع شريط مختصر للمعلومات ثم اضغط على الترجيع ٤ # تعطيك ملخص لمعلومات الاختبار فى المراحل المختلفة ، حيث تكون طبق الأصل كما فى الطريقة رقم ٥ # .

إن عملية التقييم Y N تظهر الآن على الشاشة ، وبإدخال Y ستحصل على متوسط مقدار المعلومات فى التقرير المطبوع وإلا سيتم طبع تقرير على مستوى أرفع وإن طلبت تقديرات أخرى فستحصل على الشاشة على عبارة مقدار (الوات) أو الزمن واختصارها W.T وهذا سيسمح لك أن تخرج متوسط معلومات الاختبار المؤسسة على مقدار الوقت ٣،٢،١ .... إلخ دقيقة أو تغيير عملية التخزين (مرحلة الدوران) ٢٥ وات ثم إضغط على الفاصل الزمنى أو عملية التخزين حتى يتم استخدام هذا الفاصل الزمنى.

عليك بعد ذلك أن تشير إلى رقم نقاط - المتوسطات ، فى حين تقرر المعلومات فى خلال ٣٠ دقيقة تكون هناك نقطتين للمعلومات فى كل دقيقة .

إن مقدار تخزين المعلومات فى خلال ٤ دقائق بنسبة ٨ معلومات يمكنك أن تختار متوسط نقاط المعلومات بمتوسط فعلى بناء على مقدار المعلومات السابقة .

(جهز آلة طباعة فى مسطرة الفواصل حيث تظهر لديك اختبارات عديدة)
إضغط على S - المعلومات تظهر على الشاشة .
إضغط على الترجيع - تطبع بقية التقرير فقط .
إضغط على مسطرة المسافات - تطبع التقرير مطبوع بكتابة أو صورة تم تشكيلها من قبل ، ومن فضلك انظر قسم باب صياغة المعلومات .

عند تجهيز الآلة الطابعة إضغط على مفتاح المسافات وتأكد من أن الآلة الطابعة تعمل وتقوم بالتسجيل بطريقة صحيحة .

obeikandi.com

إن وصلة كابل الطباعة المتوازية يجب أن توصل بين النقطة المتوازية في الكمبيوتر والآلة الطابعة ويجب أن تكون الآلة الطابعة في خط التشغيل وذلك بالضغط على مفتاح العمل ()II (أى الاستمرار) عندما يتم طبع التقرير سيخرج الكمبيوتر الورقة المطبوعة .

ولكى يتم ذلك يجب أن توقف الآلة الطابعة عن العمل ثم يتم تعديل أعلى الورقة وعند تشغيل الآلة الطابعة ستخرج الورقة عند هذه النقطة .

إقرأ التعليمات الخاصة بالطباعة أن كان لديك أى إستفسارات فيما يخص ذلك

معلومات الاختبار المكتوبة (المصورة) :

يمكن عرض معلومات الاختبار مباشرة بعد الاختبار أو من خلال ملف المعلومات الذى تم تخزينه .

وتشير معلومات الاختبار المطبوعة ٥ # على شاشة (لوحة) – العمليات إلى أن عملية الاختبار مستمرة وإن كانت ذات لون واحد .

إن الضغط على السالب يغير طريقة الكتابة ، إن كتابة معلومات الاختبار ٣# (الثلاثة هى المراجعة ، الاختبار ، التسجيل) وستظهر عملية إنهاء التدريب والتمرين فى الصورة كما أن الضغط على مفتاح التدوين (الكتابة) سيغير طريقة الصياغة .

ولكى تخزن دوسيه (المعلومات) مخبر ادخل معلومات المختبر عن طريق ١# ثم إضغط على الترجيع وسيكون باستطاعتك الآن أن ترى ملف معلومات المختبر كلها مخزونة على شريط المعلومات ، إستخدم مفاتيح الأسهم حتى تشير إلى الملف المطلوب ، إضغط على المسافات حتى يتم إرجاع الملفات للذاكرة ، ادخل معلومات المختبر المكتوبة ثم اضغط على الترجيع سترى قائمة بالبارومترات بجانب الرقم المطابعة ، والآن أدخل البارومتر المستقبل (المقياس المستقل) X ثم اجعله (فاصلة) يمكنك أن تدخل بارومترين مستقلين (Y,Y واحد) بينهما فاصلة (،) .

obeikandl.com

إن أردت أن تقيس الكتابة بالوقت ومدى ظهورها فإن المعلومات تشير إلى ذلك من وقت إلى أخر ثم عليك أن تدخل فاصلة (،) ثم أخرى متبوعة بالزمن المبدئى ثم فاصلة (،) ثم الزمن النهائى إضغط على زر الترجيع وستظهر لك عملية الوزن الأتوماتيكى كما يلى :

NO تسمح لك بخط فى حدود القياس أو إدخال حدود مقاييسك الترجيع - يتم عرض الصورة (الكتابة) المختارة .

فى حالة طريقة العمل ذات اللون الواحد ستكون الصورة بلونين إحداهما أسود والأخر أبيض .

السعة الحيوية Lung Capacity

غرض الاختبار :-

قياس كمية الهواء التى يستطيع المختبر اخراجها بعد ان ياخذ شهيقا عميقا.

الادوات اللازمة:-

جهاز الاسبيوميتر الجاف Spirometer

وصف الاداء :-

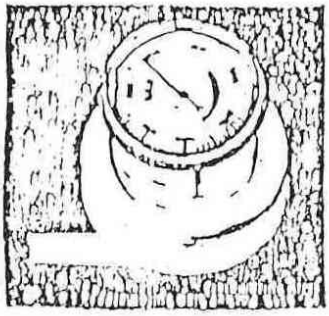
يقوم المختبربمسك الاسبيرومتر باصبع اليدين وياخذ شهيقا عميقا ثم يضع مبسم الجهاز فى فمه ويخرج هواء الزفير باقصى قوة ممكنة.

تعليمات الاختبار :-

- يفضل التدريب على الاختبار قبل الاداء
- ممنوع اخراج هواء الزفير من الانف اثناء النفخ فى الجهاز
- يكرر القياس (٣) مرات

حساب الدرجات

يسجل للمختبر احسن قراءه.



obeikandl.com

مرفق (٢)

الإختبارات البدنية

obeikandl.com

الاختبارات البدنية

١- إختبار قوة القبضة

غرض الاختبار :

قياس قوة عضلات القبضة اليمنى أو اليسرى (العضلات المثنية للأصابع)

الأدوات اللازمة :

جهاز ديناموميتر اليد Hand dyamometer به مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدريج يختلف باختلاف السن .

وصف الأداء :

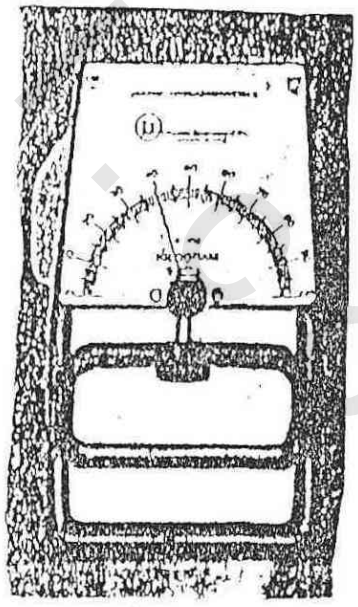
- يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده .
- يقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة .

تعليمات الاختبار :

- يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أى جزء من جسمه أو شىء خارجى .
- يؤدى الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة أخرى باليد اليسرى .

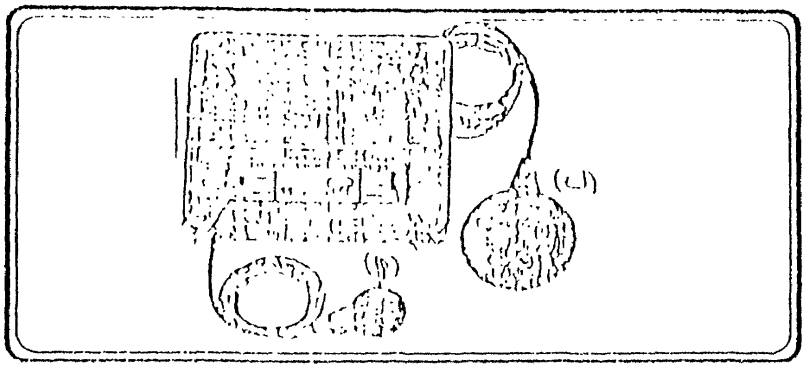
حساب الدرجات :

- يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحتسب له نتائج أفضلهما .



obeikandi.com

٢- اختبار رد الفعل البسيط



➢ **الأجهزة والأدوات المستخدمة:**

- جهاز رد الفعل Reaction Time لأقرب ١/١٠٠ من الثانية مكون من جزئين (أ، ب).
- عازل بين أجزاء (اى بين اللاعب والمحكم)
- منضدة، مقاعد، سلك كهربائى وتوصيلة.
- إستمارة تسجيل، أقلام رصاص.

➢ **الخطوات العملية:**

- يجلس اللاعب أعلى جزء الجهاز (ب) ويوضع أصبع السبابة لليد المفضلة (اليمنى) على ضاغط فى إنتظار رؤية الضوء (المثير).
- يطلب من اللاعب أن يضغط على الضاغط لحظة رؤية الضوء الأبيض على لوحة المصابيح التى أمامه فى أسرع وقت ممكن.
- يقوم المحكم باضاءة الضوء الأبيض من جزء الجهاز (أ) والمعزول عن بصر اللاعب.
- يقوم اللاعب بالضغط على الضاغط لحظة رويته للضوء الأبيض (المثير).
- يحسب الزمن من لحظة ظهور الضوء (المثير) الى لحظة ضغط اللاعب على الضاغط (لحظة الاستجابة) وذلك من خلال ساعة توقيت بجزء الجهاز (أ) التى تعمل من لحظة ظهور الضوء وتقف عند ضغط اللاعب على الضاغط (لحظة الاستجابة) (الساعة تعطى التوقيت لأقرب ١/١٠٠ من الثانية) وتعبر الفترة من لحظة الضوء حتى لحظة ضغط اللاعب على فترة رد الفعل.
- يكرر اللاعب (٥) محاولات تجريبية بفواصل غير منتظمة.

obeikandl.com

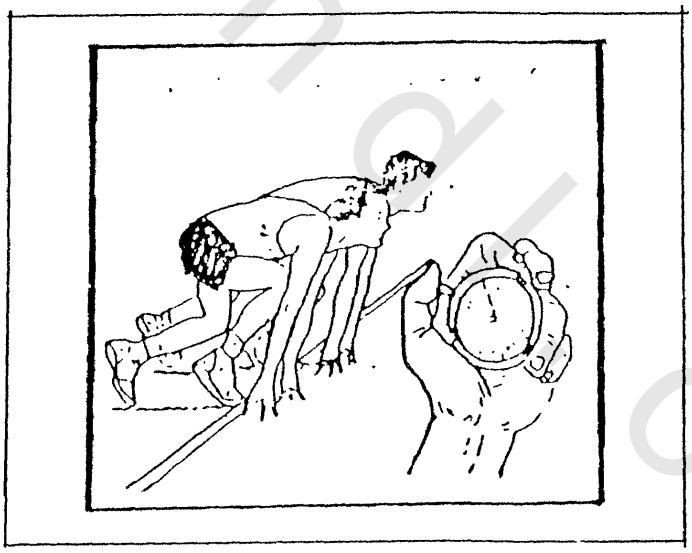
➢ طريقة الحساب :

يتم حساب رد الفعل البسيط (Sp. Re. Time) طبقا للآتى :

- يتم خذف أكبر زمن وأقل زمن تم حصول اللاعب عليهم أثناء المحاولات التجريبية.
- يتم حساب متوسط أزمنة الـ (٣) محاولات التجريبية للاعب.
- الرقم المتحصل علية يدل على مستوى رد الفعل البسيط للاعب.

٣- السرعة

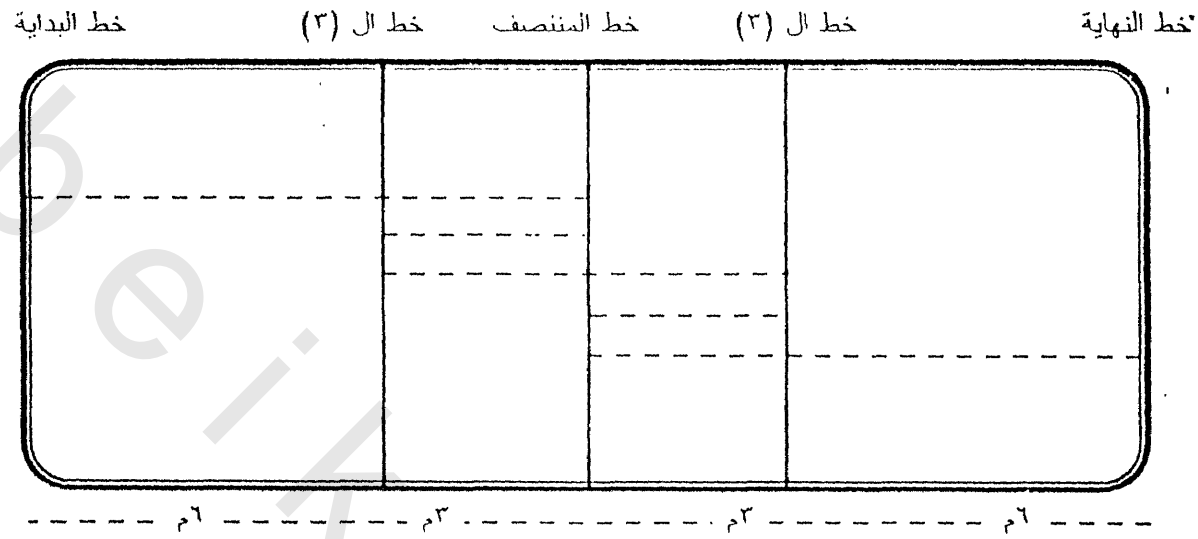
عدو ٣٠ متر



- غرض الاختبار : قياس السرعة
- الادوات : ساعة ايقاف ، طريق للجرى طوله (٣٠ م) قوائم للنهاية .
- مواصفات الاداء : بمجرد اعطاء اشارة خذ مكانك تقف المختبرة خلف خط البداية متخذة وضع البدء العالى وبعد سماع اشارة البدء تبدأ فى عدو المسافة المحددة باقصى سرعة.
- التسجيل : تعطى للمختبرة محاولتين بحيث يسجل لها الزمن الاقل

obeikandl.com

٤- الجرى المكوكى المختلف الأبعاد



- **الغرض من الاختبار :**

قياس الرشاقة.

- **الأدوات :**

ملعب كرة طائرة قانونى بدون شبكة، ساعة ايقاف.

- **طريقة الأداء :**

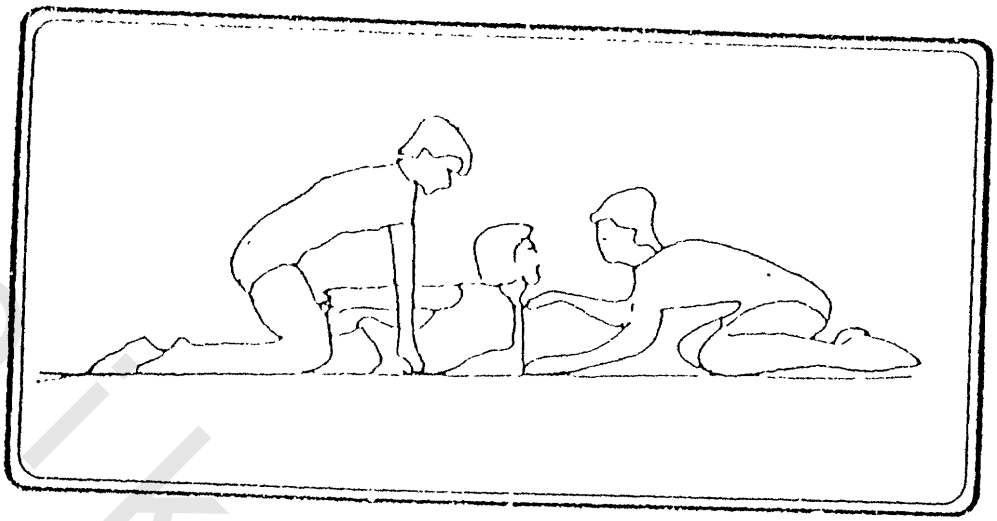
تقف المختبرة خلف خط البداية للملعب، وعند سماع اشارة البدء تقوم بالجرى فى إتجاه مستقيم لتلمس خط المنتصف تسعة أمتار، باليد اليمنى ثم تستدير لتجرى تجاه خط الثلاثة أمتار الموجود فى نصف الملعب الذى بدأت منه الجرى لتلمسه باليد اليمنى، ثم تستدير لتجرى تجاه خط الثلاثة أمتار الموجود فى النصف الثانى من الملعب، حيث تلمسه باليد اليمنى وثم تستدير لتجرى تجاه خط النهاية لتتجاوزه بكلتا القدمين.

- **التسجيل :**

تسجيل للمختبرة الزمن الذى قطعت فيه المسافه المحددة وفقا لخط السير الموضوع ابتداء من إعلان إشارة البدء حتى تتجاوزه لخط النهاية.

obeikandl.com

٥- إطالة الجذع



➢ الغرض من الاختبار :

قياس مرونة العمود الفقرى (القدرة على إطالة الجذع)

➢ الأدوات :

مسطرة مدرجة

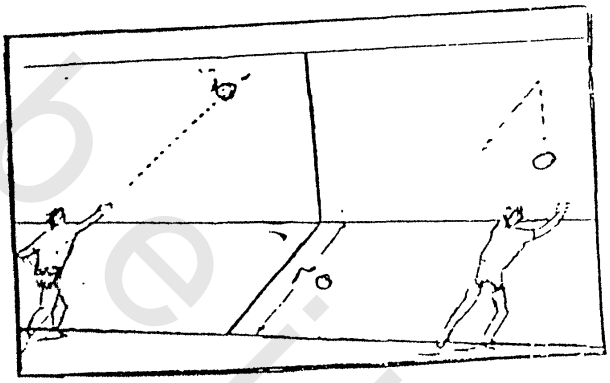
➢ طريقة الأداء :

تتخذ المختبرة وضع الانبطاح على البطن مع تشبيك الدراعين خلف الظهر ثم تقوم برفع الجذع لأعلى وللخلف لأقصى ما يمكن.

➢ التسجيل :

تقاس المسافة من الأرض حتى الحفرة فوق الفص بحيث يبدأ ترقيم القياس من أعلى لأسفل وتسجل نتائج أحسن الأرقام لثلاث محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى دقيقة للراحة.

obeikandl.com



٦- التوافق

➢ **الغرض من الاختبار:**

- قياس التوافق بين العين و اليد.

➢ **الأدوات :**

- كرات تنس- حائط أملس- يرسم خط على عمد (٥) أمتار من الحائط.

➢ **طريقة الأداء :**

تقف المختبرة أما الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض حيث يتم الاختبار وفقا للتسلسل الآتى :

- رمى الكرة (٥) مرات متتالية باليد اليمنى على أن تستقبل المختبرة الكرة بعد إرتدادها من الحائط بنفس اليد.
- رمى الكرة (٥) مرات متتالية باليد اليسرى على أن تستقبل المختبرة الكرة بعد إرتدادها من الحائط بنفس اليد.
- رمى الكرة (٥) مرات متتالية باليد اليمنى على أن تستقبل المختبرة الكرة بعد إرتدادها من الحائط باليد اليسرى.
- رمى الكرة (٥) مرات متتالية باليد اليسرى على أن تستقبل المختبرة الكرة بعد إرتدادها من الحائط باليد اليمنى.

➢ **التسجيل :**

- لكل محاولة صحيحة تحتسب للمختبرة درجه.
- الدرجة النهائية للاختبار هى (٢٠) درجة.

obeikandl.com

٧ - اختبار قوة عضلات الرجلين:

غرض الاختبار:

قياس القوة الأبزومترية للعضلات المادة (الباسطة) للرجلين، حيث تدل نتائجه على القوة الكلية لهما.

الأدوات اللازمة:

جهـــاز ديناموميـــتر مثبت على قاعدة مناسبة وبه مقياس مدرج، مثبت به سلسلة حديدية طولها ٦٠سم تنتهي ببار حديدي طوله يتراوح من ٥٠ إلى ٥٥سم.

وصف الأداء:

- يثبت الدنياموميتر بالقاعدة ويثبت به من أعلى السلسلة الحديدية التي تنتهي بالبار الحديد.
- يلف حزام عريض من الجلد حول وسط المختبر بطريقة تمكنه من ربط طرفاه في نهايتي البار الحديدي.
- يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة، ثم يقبض على البار الحديدي بكلتا اليدين بحيث يكون ظهرا اليدين للخارج.
- يقـــوم المختـــبر بثني الرجلين قليلاً حتى يصل بالبار الحديدي فوق الفخذين بحيث يثبت حزام الوسط بالبار الحديدي والمختبر في هذا الوضع.
- عـــند إعطـــاء إشـــارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة.

- يجـــب علـــى المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين باستقامة واحدة في وضع متعامد على الأرض.
- عدم الميل بالرأس للأمام أو للخلف.
- يتم الشد على جهاز الديناموميتر ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة.

obeikandl.com

إدارة الاختبار:

محكم: يقوم بملاحظة الأداء وإعطاء إشارة البدء.

مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وقراءة الدرجات وتسجيلها.

حساب الدرجات:

- يعطـــى لكل مختبر محاولتين متتاليتين تحتسب له نتائج أفضلهما مقربة إلى أقرب نصف كيلو جرام.
- يعـــتمد الـــتقويم فى هذا الاختبار على مقارنة درجات الأفراد بعضهم، أو درجات المختبر الواحد بعضها مع بعض.

٨ -اختبار قوة عضلات الظهر:

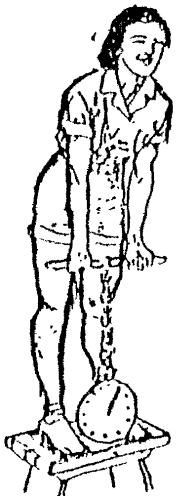
غرض الاختبار:

قياس قوة العضلات المادة (الباسطة) للجذع (عضلات الظهر).

الأدوات اللازمة:

جهاز ديناموميتر.

وصف الأداء:



- يـــتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الديناموميتر، ثم يقوم بثني الجذع للأمام ولسفل ليقبض على البار الحديدي باليدين.
- يعدل طول السلسلة الحديدية التى تصل البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبر من الشد لأعلى من وضع ثنى الجذع وفرد الركبتين
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين، وبكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة.

obeikandl.com

تعليمات الاختبار:

- يجب الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين، والقدمين على قاعدة الديناموميتر.
- القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية، أي تكون ظهر إحدى اليدين للخارج.
- يجب أن يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة.

إدارة الاختبار: كما في الاختبار السابق.

حساب الدرجات: كما فى الاختبار السابق.

٩ - اختبار الوثب العمودي لسارجنت:

غرض الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى.

مستوى السن والجنس:

مراحل السن من ٩ سنوات فأكثر للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

- لوحة من الخشب (سبورة) مدهونة باللون الأسود عرضها ٠,٥ متر وطولها ١,٥ متر، ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط والآخر ٢سم.
- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن ٣,٦ متر.
- قطع طباشير أو مسحوق جير، قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد كل محاولة يقوم بها المختبر.

الإجراءات:

- تثبت السبورة على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع يسمح لأقصر مختبر بأن يؤدي الاختبار، ويراعى أن تثبت اللوحة بعيداً عن الحائط بمسافة لا تقل عن ١٥سم، حتى لا يحدث احتكاك بالحائط أثناء الوثب لأعلى.
- يرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول ٣٠سم.

وصف الأداء:

- يمسك المختبر قطع من الطباشير طولها لا يقل عن ٢,٥سم، ثم يقف مواجهاً للوحة، ويمد يده عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغنسيوم على اللوحة، مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض.
- يقف المختبر بعد ذلك مواجهاً للوحة بالجانب، بحيث تكون القدمين على خط الـ

٣٠سم

obeikandl.com

- يقــوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع أماماً ولأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.
- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقــوة للأمــام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها.
- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط.

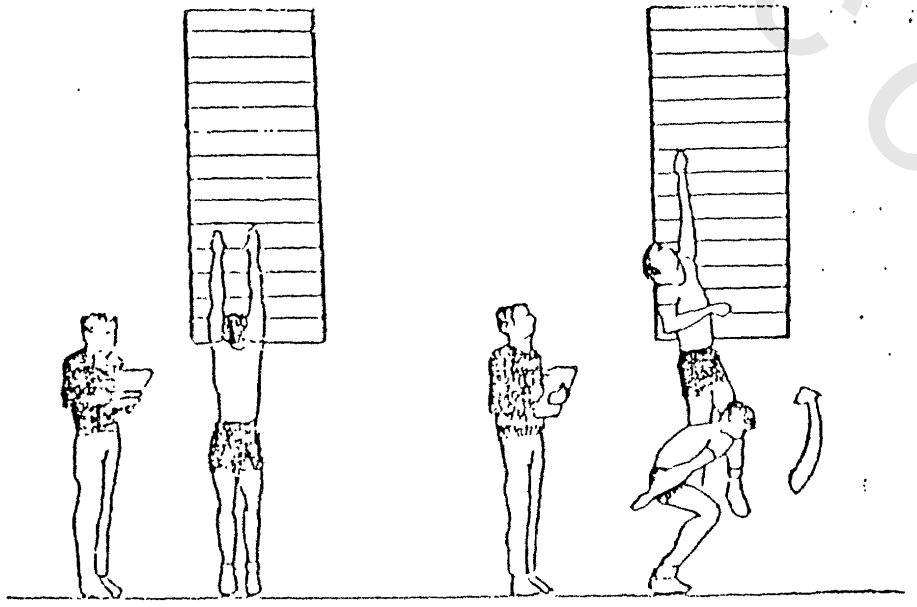
تعليمات الاختبار:

- يجب أن يتم الدفع بالقدمين معاً من وضع الثبات.
- قــبل القيام بالوثب لأعلى، يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأمام ولأسفل لضبط توقيت الحركة، وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.
- يعطــى المختبر من ثلاث محاولات إلى خمس محاولات متتالية وتحسب له نتيجة أحسن محاولة.
- تؤخذ القياسات لأقرب اسم.
- الوثب لأعلى يكون بالقدمين معاً من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الارتقاء.
- عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج.
- يفضــل وقوف المحكم على منضدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات المختلفة بوضوح.

إدارة الاختبار:

مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج.

مراقب: يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء.



obeikandl.com

١- اختبار الوثب العريض من الثبات

غرض الاختبار:

قياس القدرة العضلية للرجلين.

مستوى السن والجنس:

من ١٠ سنوات وحتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

أرض مسطحة مستوية متدرجة القياس بوحدة السنتيمتر بدءاً من الصفر حتى أربعة أمتار.

بطاقة تسجيل.

عدد (٢) ممتحنين واحد للقياس والآخر للتسجيل.

وصف الأداء:

- يقف المختبر خلف خط البداية مباشرة والقدمان متباعدتان وفق مركز الثقل، والذراعان خلفاً أسفل مع ثني نصفاً للركبتين وميل خفيف للجذع للأمام.
- تمرجح الذراعان من الوضع خلفاً أسفل إلى الوضع أماماً عالياً مع دفع الرجلين للأرض وامتداد الجذع بحركة واحدة وبقوة محاولاً الوثب أماماً لأطول مسافة.

تعليمات الاختبار:

يعطى المختبر ثلاثة محاولات.

إدارة الاختبار:

مسجل: يقوم بالنداء على الأسماء وإعطاء التنبيهات وتسجيل النتائج.

مراقب: يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء.

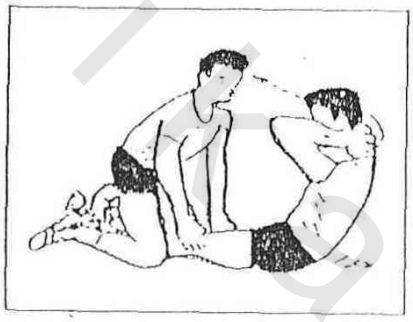
حساب الدرجات:

يتم احتساب أفضل محاولة للمختبر مقاسة بوحدة السنتيمترات.

obeikandl.com

١١ - اختبار جلد البطن

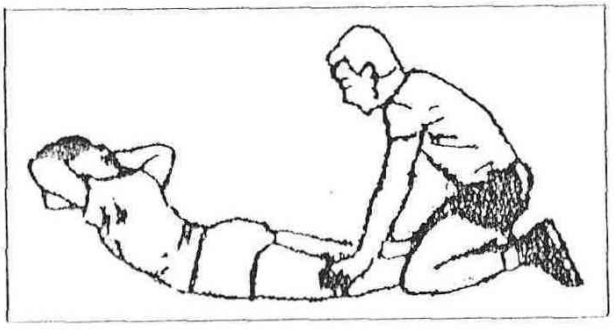
- عرض الاختبار : قياس جلد عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ
- الادوات : مرتبة ارض مستوية
- مواصفات الاداء : من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة تقوم المختبرة بثنى الجذع اماما اسفل للمس الركبتين بالتبادل . يكرر الاداء لاكبر عدد من المرات على ان تقوم زميلة بتثبت قدمى المختبرة .
- التسجيل : تسجيل للمختبرة عدد المحاولات الصحيحة .



جلد البطن

١٢-اختبار جلد الظهر

- غرض الاختبار : قياس جلد عضلات الظهر
- الادوات : مرتبة ارض مستوية
- مواصفات الاداء : من وضع الرقود والكفان متشابكان خلف الرقبة تقوم المختبرة بثنى الجذع خلفا . يكرر الاداء لاكبر عدد من المرات على ان تقوم زميلة بتثبت قدمى المختبرة .
- التسجيل : تسجيل للمختبرة عدد المحاولات الصحيحة .



جلد الظهر

obeikandl.com

١٣ - اختبار دفع كرة طبية (٣كجم) باليدين:

غرض الاختبار:

قياس القدرة العضلية لمنطقتى الذراعين والكتفين.

مستوى السن والجنس:

من ١٢ سنة وحتى مرحلة السن الجامعية للبنين والبنات.

الأدوات اللازمة:

- منطقة فضاء مستوية
- حبل صغير.
- كرات طبية زنة الواحدة من (٢,٧-٣,٠كجم)
- كـــرسي.
- عدد مناسب من الرايات أو الأعلام.
- شريط قياس.

وصف الأداء:

- يجلـــس المختـــبر علـــى الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر وتحت مستوى الزمن، كما يجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي.
- يوضـــع حـــول صـــدر المختبر حبل بحيث يمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك بغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين.
- تتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط

تعليمات الاختبـــار:

- يعطى المختبر ثلاثة محاولات متتالية.
- يعطى المختبر محاولة مستقلة في بداية الاختبار كتدريب على الأداء.
- عـــندما يهتز المختبر أو يتحرك على الكرسي أثناء أداء احدى المحاولات لا تحتسب النتيجة ويعطى محاولة أخرى بدلاً منها.

إدارة الاختبار:

مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

محكم: يقوم بتثبيت الحبل وملاحظة الأداء.

مراقب: يقوم بتعيين مكان سقوط الكرة والقياس.

حساب الدرجات:

- درجـــة كل محاولة هي المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تصنعها الكرة على الأرض ناحية الكرسي مقربة لأقرب ١٥سم.
- درجة المختبر هي درجة أحسن محاولة من المحاولات الثلاثة.

obeikandl.com

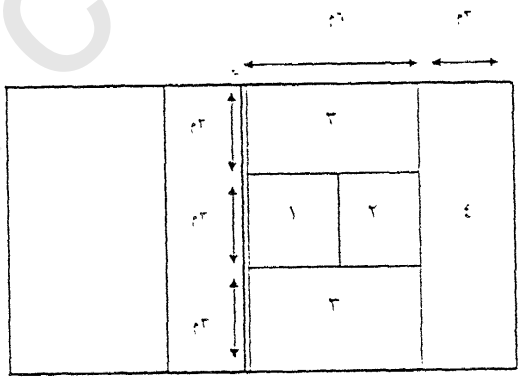
مرفق (٣)

الإختبارات المهارية

obeikandl.com

مهارة الإرسال

قياس دقة توجيه الإرسال لمناطق محددة



- يؤدى اللاعب (١٠ محاولات).
- يترك للاعب حرية الوقوف فى أى مكان خلف خط الإرسال.
- التسجيل:- يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة.

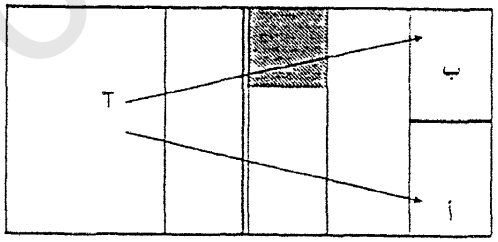
الإرسال (١٠ محاولات)

م	الاسم	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	مج
١												
٢												
٣												
٤												
٥												
٦												
٧												
٨												
٩												
١٠												
١١												
١٢												
١٣												
١٤												
١٥												
١٦												
١٧												
١٨												
١٩												
٢٠												

obeikandl.com

قياس القدرة على الاستقبال

من المناطق الخلفية وتوجيه الكرة إلى مركز (٢)



تقسم المنطقة أ، ب ٣م×٤,٥م

- يؤدى اللاعب (٥ محاولات) من داخل كل منطقة (أ، ب).
- يمكن وضع منضدة فى مركز (٢) ويقف فوقها لاعب (كبدف).

- التسجيل:- (٣ درجات) للكرة التى يتم استقبالها وتوجيهها إلى الهدف.
  (٢ درجة) للكرة الملامسة للحنقة أو الهدف.
  (صفر) للكرة البعيدة عن الحنقة أو الهدف.

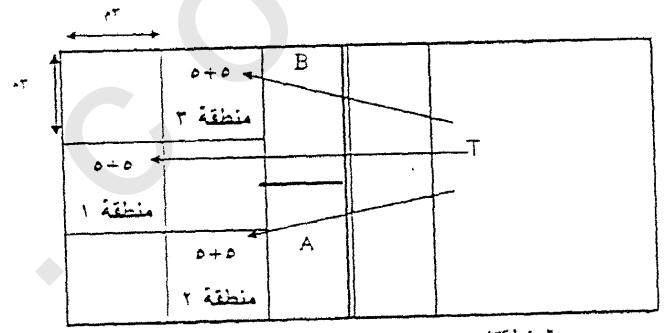
الاستقبال

عدد ٥(محاولات) على كل منطقة (أ، ب)

م	الاسم	المنطقة (أ)					المنطقة (ب)					مج (أ)	مج (ب)	مج أ+ب
		١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥			
١														
٢														
٣														
٤														
٥														
٦														
٧														
٨														
٩														
١٠														
١١														
١٢														
١٣														
١٤														
١٥														
١٦														
١٧														
١٨														
١٩														
٢٠														

obeikandl.com

مهارة التمرير من أعلى من المنطقة الخلفية نحو الشبكة



المنطقتان A،B = ٥,٤م×٣م

المناطق ١،٢،٣= ٣م×٣م

- يقوم اللاعب بتمرير الكرة من أعلى بالتناوب على الحائطين A&B من كل من المناطق ١،٢،٣ (١٠كرات)، أى من كل منطقة (٥ كرات) لكل من A ، (٥ كرات) B وتكون عدد المحاولات كلها (٣٠ محاولة).

- حساب الدرجات:- تحسب نقطة لكل محاولة تمر فيها الكرة فوق الحبل وتدخل الهدف.
- **ملاحظات:**
  - يوضع حبل فوق خط الهجوم وموازٍ له وعلى ارتفاع ٣م.
  - يمكن أن يغير المدرب من ارتفاع الحبل كما يريد.
  - يقوم المدرب برمى الكرة لتمر فوق الحبل وتصل للاعب فى وضع يسمح له بتمريرها من أعلى.

المنطقة (A) ، (B)

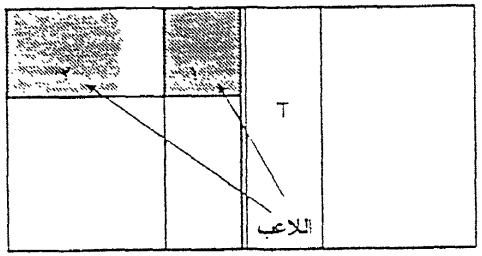
	منطقة (١)					منطقة (٢)					منطقة (٣)					
م	الاسم	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥	١	٢	٣	٤	٥	مج
١																	
٢																	
٣																	
٤																	
٥																	
٦																	
٧																	
٨																	
٩																	
١٠																	
١١																	
١٢																	
١٣																	
١٤																	
١٥																	
١٦																	
١٧																	
١٨																	
١٩																	
٢٠																	

٢/٢٦٣

obeikandl.com

مهارة الضرب الساحق

(الضرب القطرى)



المنطقة رقم (١) = ٣م×٣م

المنطقة رقم (٢) = ٣م×٤,٥م

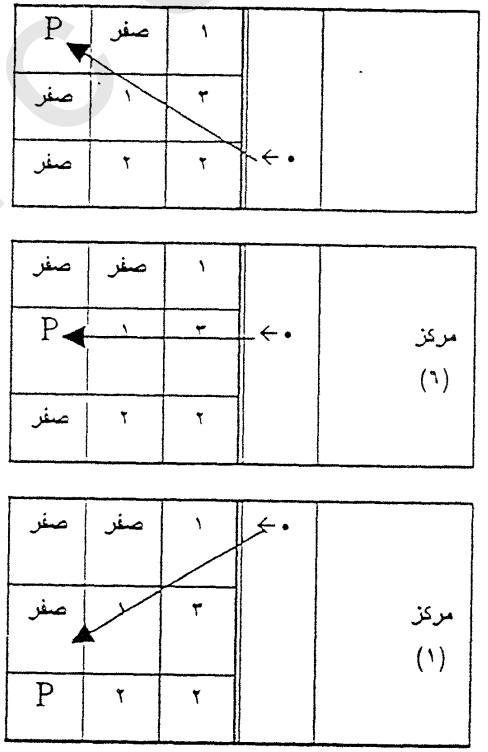
- (١٥ محاولة) للهدف رقم (١).
- (١٥ محاولة) للهدف رقم (٢).
- التسجيل:- عدد المحاولات الصحيحة من مجموع (٣٠ محاولة).
- ملاحظات:
  - يعطى اللاعب فترة راحة ٣٠ث بعد كل ٥ محاولات.
  - لا تحتسب الكرة السهلة (اللوب) المسقطة فى أى منطقة.
  - محاولة المدرب بقدر الإمكان بتثبيت ارتفاع وقوس وبعد الكرة عن الشبكة.
  - يمكن أداء نفس الاختبار من مركز (٢).

عدد (١٥ محاوله) على الهدف رقم (٢) ، (٣)

م	الاسم	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	مج
١																	
٢																	
٣																	
٤																	
٥																	
٦																	
٧																	
٨																	
٩																	
١٠																	
١١																	
١٢																	
١٣																	
١٤																	
١٥																	
١٦																	
١٧																	
١٨																	
١٩																	
٢٠																	

obeikandi.com

مهارة الدفاع من المنطقة الخلفية عن الضرب الساحق



- ← = اتجاه ضرب الكرة
- (٥ محاولات) ضرب من المراكز الأمامية فى اتجاه المراكز الخلفية فى الملعب الآخر على كل مركز (٥، ٦، ١).
- التسجيل:- يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة كما هو موضح بالرسم، يحسب المجموع الكلى لكل مركز، ثم المجموع الكلى للمراكز الثلاثة.

الدفاع من مركز (٥)

م	الدفاع من مركز (٥)																			مج كلى
	١	٢	٣	٤	٥	مج	١	٢	٣	٤	٥	مج	١	٢	٣	٤	٥	مج		
١																				
٢																				
٣																				
٤																				
٥																				
٦																				
٧																				
٨																				
٩																				
١٠																				
١١																				
١٢																				
١٣																				
١٤																				
١٥																				
١٦																				
١٧																				
١٨																				
١٩																				
٢٠																				
مجموع																				

obeikandl.com

الدفاع من مركز (١)

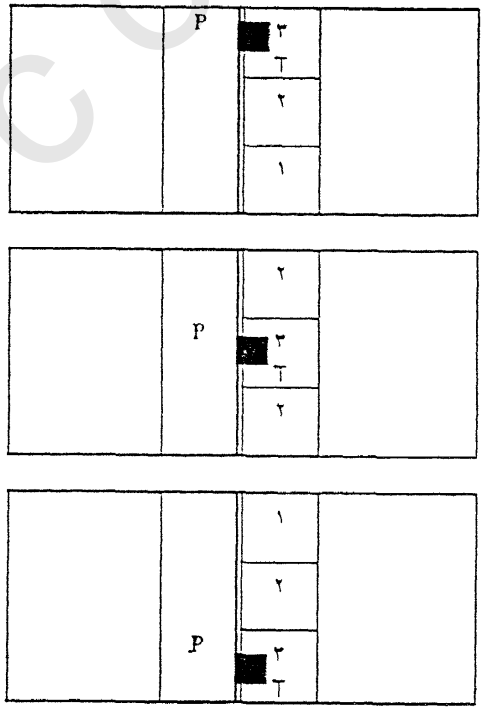
م	الدفاع من مركز (١)																					مج كلى
	١	٢	٣	٤	٥	مج	١	٢	٣	٤	٥	مج	١	٢	٣	٤	٥	مج				
١																						
٢																						
٣																						
٤																						
٥																						
٦																						
٧																						
٨																						
٩																						
١٠																						
١١																						
١٢																						
١٣																						
١٤																						
١٥																						
١٦																						
١٧																						
١٨																						
١٩																						
٢٠																						
مجموع																						

الدفاع من مركز (٦)

م	الدفاع من مركز (٦)																					مج كلى
	١	٢	٣	٤	٥	مج	١	٢	٣	٤	٥	مج	١	٢	٣	٤	٥	مج				
١																						
٢																						
٣																						
٤																						
٥																						
٦																						
٧																						
٨																						
٩																						
١٠																						
١١																						
١٢																						
١٣																						
١٤																						
١٥																						
١٦																						
١٧																						
١٨																						
١٩																						
٢٠																						
مجموع																						

obeikandl.com

مهارة حائط الصد (الهجومى)



- (٥ محاولات) من كل مركز (٤، ٣، ٢)

- التسجيل:- يأخذ اللاعب درجة كل منطقة تقع بها الكرة فى الملعب الأخر. ويحسب المجموع الكلى لكل مركز، ثم المجموع الكلى للمراكز الثلاثة.
- ملحوظة:- • يقف المدرب فوق منضدة لكى يعطى الوضع الطبيعى لأداء الضرب الساحق.
- تعطى فترة راحة ٣٠ث بعد كل ٥ محاولات.

عدد (٥ محاولات) على كل مركز

م	مركز (٤)						مركز (٣)						مركز (٢)						مج كلى
	١	٢	٣	٤	٥	مج	١	٢	٣	٤	٥	مج	١	٢	٣	٤	٥	مج	
١																			
٢																			
٣																			
٤																			
٥																			
٦																			
٧																			
٨																			
٩																			
١٠																			
١١																			
١٢																			
١٣																			
١٤																			
١٥																			
١٦																			
١٧																			
١٨																			
١٩																			
٢٠																			
مجموع																			

obeikandl.com

مرفق (٤)

إستمارة مقياس أوستبرنج OSTBERG **المعدل بواسطة إستيبانوف** Stipanov **والمترجمة بواسطة أبو العلا عبد الفتاح وصبحى حسانين لتحديد نمط الإيقاع الحيوى**

obeikandl.com

قياس الايقاع الحيوى
اختبار نوعية الايقاع الحيوى (المعـــدل)

اعد هذا الاختبار Ostbirg وقام بتعديله Stipanov وهو اختبار يستهدف تحديد نوعية الايقاع الحيوى لدى الافراد .

* مقدمة :

١.قبل الاجابة على اى سوال يجب قراءته جيدا ، وبانتباه.

٢.رجاء الاجابة على جميع الاسئلة .

٣.يجب الاجابة على الاسئلة تبعا لترتيب ورودها فى الاختبار .

٤.عند الاجابة على كل سوال لا يجب التأثر بالاجابة عن الاسئلة الاخرى .

٥.يوجد عدة اجابات مقترحة على كل سؤال ، يجب اختيار احدى الاجابات المقترحة فقط .

٦.يجب ان تكون الاجابات بمنتهى الصدق .

الجزء الاساسى :

١- متى تستيقظ من النوم اذا كان ليس لديك عمل (مثل ايام الاجازة) ؟

الدرجة	شتاءً	صيفاً
٥	٥,٠٠-٦,٤٥	٤,٠٠-٥,٥٤
٤	٦,٤٦-٨,١٥	٥,٤٦-٧,١٥
٣	٨,١٦-١٠,٤٥	٧,١٦-٩,٤٥
٢	١٠,٤٦-١٢,٠٠	٩,٤٦-١١,٠٠
١	١٢,٠١-١٣,٠٠	١١,٠١-١٢,٠٠

obeikandl.com

٢- متى تذهب الى النوم فى حالة اذا لم يكن لديك اى عمل يشغلك ؟

الدرجة	شتاءً	صيفاً
٥	٨,٠٠-٨,٤٥ مساء	٩,٠٠-٩,٤٥ مساء
٤	٨,٤٦-٩,٣٠ مساء	٩,٤٦-١٠,٣٠ مساء
٣	٩,١٣-١٢,١٥ صباحا	١٠,٣١مساء-١,١٥صباحا
٢	١٢,١٦-١,٣٠ صباحا	١,١٦-٢,٣٠ صباحا
١	١.٣١-٣,٠٠ صباحا	٢.٣١-٤,٠٠ صباحا

٣- مامدى استخدامك للمنبه (ساعة الاستيقاظ) اذا كان يجب ان تستيقظ صباحا فى موعد محدد؟

- لا استخدم المنبه مطلقا ٤ درجات
- استخدمه فى بعض الاحيان ٣ درجات
- احتاج الى استخدامه بدرجة قوية ٢ درجة
- احتاج اليه بشكل ضرورى جدا ١ درجة (واحدة)

٤- اذا كان لديك امتحان تستعد له ... فهل تستعد له ليلا خلال الفترة الزمنية من الساعة ١١ مساء حتى الساعة الثانية صباحا ؟

- لا استطيع العمل فى هذا الوقت مطلقا ٤ درجات
- يمكن العمل قليلا لتحقيق بعض الاستفادة ٣ درجات
- يمكن ان يكون العمل فى هذا الوقت كافيا ٢ درجة
- العمل فى هذا الوقت كاف بدرجة عالية ١ درجة

٥-هل تستيقظ مبكرا بسهولة فى الظروف العادية ؟

- صعب جدا ١ درجة
- صعب لحد ما ٢ درجة
- سهل لحد ما ٣ درجات
- سهل جدا ٤ درجات

openkandi.com

٦-هل تشعر بالاستيقاظ التام خلال اول نصف ساعة عقب استيقاظك من النوم؟

- اشعر بنعاس شديد جدا ١ درجة
- اشعر بنعاس غير شديد ٢ درجة
- اشعر بدرجة مرضية من الاستيقاظ ٣ درجات
- اشعر بدرجة كاملة من الاستيقاظ ٤ درجات

٧- ماحالة شهيتك للطعام خلال النصف الاول من اليوم ؟

- لا توجد شهية نهائيا ١ درجة
- شهية منخفضة ٢ درجة
- شهية جيدة الى حد ما ٣ درجات
- شهية رائعة ٤ درجات

٨- فى حالة استعدادك لاداء امتحان ..، هل تستخدم الفترة الصباحية من الساعة ٤-٧ صباحا للعمل؟

- العمل خلال هذه الفترة غير مفيد اطلاقا ولا استطيع ان اعمل فيها ١ درجة
- يمكن الحصول على بعض الفائدة ٢ درجة
- العمل يكون ذا فاعلية كافية ٣ درجات
- العمل يكون ذا فاعلية كبيرة ٤ درجات

٩- عقب استيقاظك .. هل تشعر بتعب بدنى خلال النصف الاول من اليوم؟

- اشعر بتعب شديد جدا ١ درجة
- اشعر بتعب غير شديد ٢ درجة
- اشعر بنشاط غير كبير ٣ درجات
- اشعر بنشاط كبير ٤ درجات

١٠- متى تنام اذا كان اليوم التالى اجازة من العمل؟

- ليس متأخرا عن الموعد المعتاد عليه ٤ درجات
- متأخرا لمدة ساعة او اقل ٣ درجات
- متأخرا لمدة ساعة الى ساعتين ٢ درجه

obeikandi.com

١١-هل من السهل عليك النوم فى الظروف العادية ؟

- صعب جدا ١ درجة
- صعب لدرجة ما ٢ درجة
- سهل لدرجة ما ٣ درجات
- سهل جدا ٤ درجات

١٢-قررت تحسين حالتك الصحية بواسطة الرياضة ، اقترح عليك صديق المشاركة معه والتدريب من ساعة الى ساعتين فى الاسبوع ، يعتبر الوقت المناسب لصديقك من الساعة ٧-٨ صباحا . هل يعتبر هذا الموعد هو الانسب بالنسبة لك؟

- فى هذا الوقت اكون فى افضل حالاتى ٤ درجات
- اكون فى حالة جيدة الى حد ما ٣ درجات
- يصعب على التدريب فى هذا الوقت ٢ درجه
- من الصعب جدا التدريب فى هذا الوقت ١ درجه

١٣- متى تشعر بالتعب والرغبة فى النوم ليلا ؟

الدرجة	الساعة
٥	٨-٩ مساء
٤	٩,١٠ - ١٠,١٥ مساء
٣	١٠,١٦-١٢,٤٥ صباحا
٢	١٢,٤٦-٢,٠٠ صباحا
١	٢,٠١-٣,٠٠ صباحا

١٤- عند العمل لمدة ساعتين فى عمل يتطلب تعبئة كاملة لقواك العقلية اى فترة من الفترات الاربع التالية تختارها لانجاز هذا العمل؟

- ٨,٠٠-١٠,٠٠ صباحا ٦ درجات
- ١١,٠٠-١,٠٠ ظهرا ٤ درجات
- ٣,٠٠-٥,٠٠ مساء ٢ درجة
- ٧,٠٠-٩,٠٠ مساء ٠ درجة (صفر)

obeikandl.com

١٥- مامدى احساسك بالتعب حتى الساعة الحادية عشرة مساء؟

- اشعر بتعب شديد جدا ٥ درجات
- اشعر ببعض التعب ٣ درجات
- اشعر بتعب خفيف ٢ درجة
- لا اشعر بتعب اطلاقا ٠ درجة (صفر)

١٦-اى الاسباب التالية تدعوك الى النوم متأخرا عن موعدك المعتاد بعدة ساعات؟

- استلقى للنوم فى الموعد المعتاد غير انى استمر فترة كبيرة
- بدون نوم ٤ درجات
- استلقى للنوم فى الموعد المعتادغير انى افكر ٣ درجات
- استلقى للنوم فى الموعد المعتاد ومرة اخرى ٢ درجة
- استلقى للنوم متاخرا عن العادة ١ درجة

١٧-اذا كان لديك وردية عمل من الساعة الرابعة الى الساعة السادسة واليوم التالى لهذه الوردية اجازة . فأى من الخيارات التالية تفضل؟

- لا انام الا بعد الانتهاء من الوردية ١ درجة
- قبل الوردية استلقى مستريحا (اغفو) وبعد الوردية انام ٢ درجة
- قبل الوردية انام جيدا وبعدها استلقى مستريحا (اغفو) مرة اخرى ٣ درجة
- انام نوما كاملا قبل الوردية ٤ درجات

١٨- اذا كان يجب عليك خلال ساعتين القيام بعمل بدنى مجهد فأى الاوقات تختارها للقيام بهذا العمل اذا كنت لا ترتبط بأى شئ طوال اليوم ؟

- ٨,٠٠ - ١٠,٠٠ صباحا ٤ درجات
- ١١,٠٠-١,٠٠ ظهرا ٣ درجات
- ٣,٠٠ - ٥,٠٠ مساء ٢ درجة
- ٧,٠٠ - ٩,٠٠ مساء ١ درجة

obeikandl.com

١٩- اذا قررت بجدية ممارسة الرياضة ، واقترح عليك صديق التدريب مرتين اسبوعيا لمدة ساعة ، وان افضل وقت بالنسبة له من الساعة العاشرة مساء حتى الحادية عشرة مساء .. ، فما هو مدى شعورك نحو اختيار هذا الموعد:

- نعم سأكون فى احسن حالاتى فى هذا الوقت ١ درجة
- اتمنى ان اكون فى حالة جيدة فى هذا الوقت ٢ درجة
- اكون فى حالة غير جيدة ٣ درجات
- لا استطيع التدريب مطلقا فى هذا الوقت ٤ درجات

٢٠- فى اى ساعة كنت تستيقظ فى فترة الطفولة خلال العطلة الصيفية حيث كنت تختار بنفسك الاستيقاظ؟

الساعة	الدرجة
٥,٠٠-٦,٤٥ صباحا	٥ درجات
٦,٤٦-٧,٤٥ صباحا	٤ درجات
٧,٤٦-٩,٤٥ صباحا	٣ درجات
٩,٤٦-١٠,٤٥ صباحا	٢ درجة
١٠,٤٦-١٢,٠٠ صباحا	١ درجة

٢١-تخيل انك تستطيع تحديد مواعيد العمل بالنسبة لك ، وعليك ان تحدد خمس ساعات عمل يومى بما فيها فترات الراحة البينية ، اختار افضل فترة زمنية تستطيع خلالها ان تؤدى عملك بكفاءة .

الساعة	الدرجة
١٢,٠١-٥,٠٠ صباحا	١ درجة
٥,٠١-٨,٠٠ صباحا	٥ درجات
٨,٠١-١٠,٠٠ صباحا	٤ درجات
١٠,٠١-٤,٠٠ ظهرا	٣ درجات
٤,٠١-٩,٠٠ مساء	٢ درجة
٩,٠١-١٢,٠٠ مساء	١ درجة

obeikandl.com

٢٢-فى اى وقت من اليوم تصل الى قمة نشاطك فى العمل ؟

الساعة	الدرجة
١٢,٠١-٤ صباحا	١ درجة
٤,٠١-٨,٠٠ صباحا	٥ درجات
٨,٠١ - ٩,٠٠ صباحا	٤ درجات
٩,٠١- ٢,٠٠ ظهرا	٣ درجات
٢,٠١-٥,٠٠ مساء	٢ درجة
٥,٠١ - ١٢,٠٠ مساء	١ درجة

٢٣- تسمع احيانا عن بعض انواع من الافراد يطلق عليهم صباحيين او مسائيين .. الى اى نوع تنتسب انت ؟

- انتسب الى الصباحيين بشكل مطلق ٦ درجات
- اميل الى الصباحيين اكثر من المسائيين ٤ درجات
- اميل الى المسائيين اكثر من الصباحيين ٢ درجة
- انتسب الى المسائيين بشكل مطلق ١ درجه

الخلاصة :

يمكن تحديد نوعية نمط المختبر عن طريق مجموع الدرجات كما يلى :

الساعة	الدرجة
اكثر من ٩٢ درجة	يتميز بالنمط الصباحى المطلق
من ٧٧-٩١ درجة	يتميز بالنمط الصباحى بدرجة ضعيفة
من ٥٨-٧٦ درجة	نمط غير منتظم
من ٤٢ -٥٧ درجة	يميل الى المسائى
اقل من ٤١ درجة	يتميز بالنمط المسائى المطلق

obeikandi.com

مرفق (٥)

obeikandl.com

٥/٢٧٧

جامعة الزقازيق

كلية التربية الرياضية للبنات

الدراسات العليا

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الاستاذ الدكتور / عميد كلية التربية الرياضية

للبنين - جامعة الزقازيق

تحية طيبة وبعد ،،،

الرجا من سيادتكم تسهيل مهمة الباحثه / جيهان محمد فؤاد المدرس المساعد

بالكلية . لتطبيق البحث المقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه الفلسفه

فى التربية الرياضية . بعنوان " العلاقة بين انماط الايقاع الحيوى وبعض المتغيرات

الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة "

وذلك على جهاز تحليل الغازات خلال الجهد جهاز Oxycon /5

وذلك لعدم توافر الجهاز بكليتنا ولحاجة البحث اليه .

شاكرين لسيادتكم صادق حسن تعاونكم معنا

وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر الاحترام

عميدة الكلية

أ.د

١٩٩٨/١٢/٤

السيد الاستاذ الدكتور رئيس لجنة الحكم

أرجو التفضل بالموافقة على السماح للباحثة

بتطبيق بحثها بالكلية .

٢٠٠٠/١/٣

obeikandi.com

٥/٢٧٨

جامعة الزقازيق

كلية التربية الرياضية للبنات

السيد الاستاذ / مدير عام نادى الشرقية الرياضى

تحية طيبة وبعد ،،،

برجاء التكرم من سيادتكم بالموافقة على تسهيل مهمة الباحثة / جيهان محمد فؤاد المسجلة للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية فى تطبيق بحثها وموضوعه " العلاقة بين انماط الايقاع الحيوى وبعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة "

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام

مدير عام الكلية

١٥/٨/٩٩

١٥/٨/٩٩

٥/٢٧٩

جامعة الزقازيق

كلية التربية الرياضية للبنات

السيد الاستاذ / مدير عام نادى السكة الحديد بالشرقية

تحية طيبة وبعد ،،،

برجاء التكرم من سيادتكم بالموافقة على تسهيل مهمة الباحثة / جيهان محمد فواد المسجلة للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية فى تطبيق بحثها وموضوعه " العلاقة بين انماط الايقاع الحيوى وبعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبات الكرة الطائرة "

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام

مدير عام الكلية

١٥/٨/٩٩

١٥/٨/٩٩

obeikandl.com

٥/ ٢٨٠

جمهورية مصر العربية
الاتحاد المصرى للكرة الطائرة

R.A.E
FEDERATION EGYPTIENNE
DE VOLLEY BALL

التاريخ : ١٩٩٩/١٠/٣١

القيد :

السيد / مدير عام نادى الشرطة

تحيه طيبه ... وبعد

نرفق لكم جدول مباريات الدور التمهيدى لمسابقة الممتاز (أ) أندية موسم ٩٩/٢٠٠٠ والذى يقام بمشيئة الله خلال المده من ١١/٥ حتى ٩٩/١٢/١٧ طبقا للشروط الاتيه : ـ

ـ عدد الفرق المشتركه ١٢ فريق مقسمه لمجموعتين

ـ تقام المباريات بنظام الدورى من دور واحد

ـ يصعد الاول والثانى والثالث من كل مجموعه ٦ فرق

ـ يقام دورى من دورين ـ دورتين مجمعتين او دوره مجمعه واحده لتحديد المراكز من ١ ـ ٦

ـ تقام مباراه بين الرابع من كل مجموعه لتحديد المراكز من ٧ ـ ٨

ـ تقام مباراه بين الخامس من كل مجموعه لتحديد المراكز من ٩ ـ ١٠

ـ تقام دوره من دور واحد بين السادس من كل مجموعه مع الرابع من المجموعه الثانيه لتحديد المراكز من ١١ ـ ١٣

يرجى الاحاطه بأنه تؤجل مباريات النادى الاهلى لاشتراكه فى البطوله العربيه والافريقيه و يحدد ميعاد اقامه المباريات بعد عوده الفريق ان شاء الله ..

مرسل للتفضل بالاحاطه واتخاذ اللازم ،،،

مع وافر التحيه ،،،

مدير عام الاتحاد
عميد / طلبه محمد الرحيم
التوقيع :

شارع الإستاد البحرى ـ مدينة نصر ـ مبنى الإتحادات الرياضية ت : ٢٦٢١٦٩٦ فاكس : ٢٦١٤٥١٦ (٠٠٢٠٢)
Sport Federation Building - El Stade El Bahari St., Nasr City. Cairo
Tel.: 2621696 Fax: (00202) 2614516 Tlx.: 22661 OLYMP UN - P.O.Box : 340 Cairo

obeikandi.com

٥/ ٢٨١

الاتحاد المصرى للكرة الطائرة
اللجنة العليا للمسابقات

جـــــدول

مباريات الدوري الممتاز لاندية المؤسسات

المجموعه الاولـــــى : للموسم ١٩٩٩ / ٢٠٠٠

الفرق المشتركة الطيران / موجه / الاهلى / نادى المنصوره / الاسماعيلى / الشرقيـــــه

مسلسل	اليـوم والتاريـخ	الفـرق المتباريـــــة			الوقـت	الملعـب	ملاحظـات
١	الجمعه ٩٩/١١/٥	الطيران	X	الشرقيـــه	٣ ر	الطيـــران	
٢	,, ,, ,, ,,	موجـــه	X	الاسماعيلى	٣ ر	موجـــه	
٣	,, ,, ,, ,,	الاهلـــى	X	نادى المنصوره	٣ ر	الاهلـــى	
٤	الجمعه ٩٩/١١/١٢	الشرقـــه	X	نادى المنصوره	٣ ر	الشرقيـــه	
٥	,, ,, ,, ,,	الاسماعيلى	X	الاهلى	٣ ر	الاسماعيلى	
٦	,, ,, ,, ,,	الطيران	X	موجـــه	٣ ر	الطيـــران	
٧	الجمعه ٩٩/١١/١٩	موجه	X	الشرقيـــه	٣ ر	موجـــه	
٨	,, ,, ,, ,,	الاهلى	X	الطيران	٣ ر	الاهلـــى	
٩	,, ,, ,, ,,	نادى المنصوره	X	الاسماعيلى	٣ ر	نادى المنصوره	
١٠	الجمعه ٩٩/١١/٢٦	الشرقيـــه	X	الاسماعيلى	٣ ر	الشرقيـــه	
١١	,, ,, ,, ,,	الطـــيران	×	نادى المنصوره	٣ ر	الطيـــران	
١٢	,, ,, ,, ,,	موجـــه	X	الاهلى	٣ ر	موجـــه	
١٣	الجمعه ٩٩/١٢/٣	الاهلى	X	الشرقيه	٣ ر	الاهلـــى	
١٤	,, ,, ,, ,,	نادى المنصوره	X	موجـــه	٣ ر	نادى المنصوره	
١٥	,, ,, ,, ,,	الاسماعيلـــى	X	الطيران	٣ ر	الاسماعيلـــى	
١٦			X				
١٧			X				
١٨			X				

تؤجل جميع مباريات النادى الاهلى لحين عودتهم من البطوله العربيه والافريقيه و يحدد ميعاد المباريات فيما بعـــد ..

مدير عام الاتحاد

٥/ ٢٨٢

الإتحاد المصرى للكرة الطائرة
اللجنة العليا للمسابقات

جـــــدول

المجموعه الثانيـــــــــــــــه : ...

الفرق المشتركة : ميورتنج / الزمالك / حسنى مبارك / الجزيره / س ح الرقازيق / الشمس / الشرقيه للدخان

مسلسل	اليوم والتاريخ	الفرق المتبارية	الوقت	الملعب	ملاحظات
١	الجمعه ٩٩/١١/٥	الزمالك X الشرقيه الدخان	٣ ر	س . الزمالك	
٢	،، ،، ،، ،،	حسنى مبارك X الشمس	٥ ر	نادى شبين الكوم	
٣	،، ،، ،، ،،	الجزيرة X س ح الرقازيق	٣ ر	الجزيره	
٤	الجمعه ٩٩/١١/١٢	الشمس X الجزيره	٣ ر	الشمس	
٥	،، ،، ،، ،،	الشرقيه للدخان X حسنى مبارك	٣ ر	الشرقيه للدخان	
٦	،، ،، ،، ،،	ميورتنج X الزمالك	٣ ر	ميورتنج	
٧	،، ١٩/١١/٩٩	حسنى مبارك X ميورتنج	٣ ر	نادى شبين الكوم	
٨	،، ،، ،، ،،	الجزيره X الشرقيه للدخان	٣ ر	الجزيره	
٩	،، ،، ،، ،،	س ح الرقازيق X الشمس	٣ ر	س الرقازيق	
١٠	الجمعه ٩٩/١١/٢٦	الشرقيه للدخان X س ح الرقازيق	٣ ر	الشرقيه للدخان	
١١	،، ،، ،، ،،	ميورتنج X الجزيره	٣ ر	ميورتنج	
١٢	،، ،، ،، ،،	الزمالك X حسنى مبارك	٣ ر	الزمالك	
١٣	الجمعه ٩٩/١٢/٣	الجزيرة X الزمالك	٣ ر	الجزيره	
١٤	،، ،، ،، ،،	س ح الرقازيق X ميورتنج	٣ ر	س الرقازيق	
١٥	،، ،، ،، ،،	الشمس X الشرقيه الدخان	٣ ر	الشمس	
١٦	الجمعه ٩٩/١٢/١٠	ميورتنج X الشمس	٨ ر	ميورتنج	
١٧	،، ،، ،، ،،	الزمالك X س ح الرقازيق	٨ ر	الزمالك	
١٨	،، ،، ،، ،،	حسنى مبارك X الجزيره	٨ ر	نادى شبين الكوم	

مدير عام الاتحاد

obeikandi.com

٥/٢٨٣

الاتحاد المصري للكرة الطائرة
اللجنه العليا للمسابقات

جـــــدول

مباريات بطولة المناورات ا لـــــــات

الموسم ١٩٩٩ / ٢٠٠٠

الجوله الثانيه :-

الفرق المشتركة :- بورتفح / الزمالك / ا ـ ن ـ ي ـ حسن مبارك / الحريه / س ح الرقازيق / الشمس / الشرقيه للدخان

مسلسل	اليوم والتاريخ	الفرق التاريخية			الوقت	اللعب	ملاحظات
١٩	الجمعه ١٧/١٢/٩٩	س ح الرقازيق	X	حسن مبارك	٨ ر	س الرقازيق	
٢٠	" " "	الشمس	X	الزمالك	٨ ر	س الشمس	
٢١	" " "	الشرقيه للدخان	X	بورتفح	٨ ر	الشرقيه للدخان	
٤			X				
٥			X				
٦			X				
٧			X				
٨			X				
٩			X				
١٠			X				
١١			X				
١٢			X				
١٣			X				
١٤			X				
١٥			X				
١٦			X				
١٧			X				
١٨			X				

obeikandl.com

جامعة الزقازيق

كلية التربية الرياضية للبنات

قسم الألعاب

ملخص البحث

العلاقة بين أنماط الايقاع الحيوي وبعض المتغيرات الوظيفيـــة والبدنيـــة والمهاريـــة للاعبات الكرة الطائرة

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوارة الفلسفة في التربية الرياضية

إعداد

جيهان محمد فؤاد عبدالحليم محمد

المدرس المساعد بقسم الألعاب بكلية التربية

الرياضية للبنات جامعة الزقازيق

اشراف

د/علي حسنين محمد حسب الله

أستـــاذ بقســـم المناهـــج وطرق التدريس

بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

جامعة حلوان

د/نبيـلة عبد الـله محمـد عمـران

أستاذ بقسم العلوم الصحية ووكيلة كلية

التربية الرياضية للبنات للدراسات

العليا – جامعة الزقازيق

د/ اجلال علي حسن جبر

استـــاذ مســـاعد بقســـم الألعـــاب

بكلية التربية الرياضية للبنات

جامعة الزقازيق

عام ١٤٢٢هـ – ٢٠٠٠م

obeikandl.com

المقدمة

يشهد العالم تطورا ملحوظا في مختلف مجالات الحياة وقد استفادت الرياضة من التطور العلمي الحديث وارتبطت بالكثير من التخصصات العلمية المختلفة، ومجال علم التدريب يعتبر من أهم الأمور التى تشغل عقل وفكر جميع الرياضيين، لأن التدريب الرياضي عملية تربوية منظمة تخضع للأساليب والمبادئ والقوانين العلمية.

ولذا فقد تقدمت أساليب التدريب الرياضي بما حقق طفرة في المجالات الرياضية المختلفة بشكل يثير الانتباه مستفيده من ذلك بمبدأ التكامل بين العلوم والمعارف المختلفة والتي تهدف الى الوصول باللاعب لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية في المواقف التنافسية في مجال تخصصه وفي حدود ما تسمح به قدراته البدنية والفسيولوجية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية.

ومن المعروف أن حالة الرياضي تختلف خلال اليوم تبعا لشكل الحياة التي يعيشها حيث الايقاع الحيوي اليومي لأجهزة الجسم المختلفة فكفاءة العمل تختلف إذا ما أديت الأعمال في أوقات مختلفة من اليوم طبقا للإيقاع الحيوي (٣١ :٤١، ١٠٩)

ويقصد بالإيقاع الحيوي التموجات التي تحدث في مستوى حالة أجهزة الجسم المختلفة ما بين الارتفاع والانخفاض حيث لا يستطيع الجسم البشري ان يظل يعمل بكامل طاقة أجهزته وبمستوى عالي من الكفاءة الفسيولوجية لفترات زمنية طويلة حيث يتغير الحال ما بين الارتفاع والانخفاض فى جميع وظائف الجسم على مدار حياة الفرد وهذه ظاهرة بيولوجية تتفق فيها الكائنات الحية.

والتدريب الرياضي من وجهة النظر البيولوجية ما هو إلا وضع أجهزة الجسم الحيوية تحت تأثير أحمال بدنية تؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية ومورفولوجية ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم وقدرته على التكيف ومواجهة المتطلبات الفسيولوجية والبنائية تبعا لنوع النشاط الرياضي الممارس.

ويؤكد **بهاء الدين سلامة** (١٩٩٤م) على أن ما نراه من قدرات بدنية ومهارية لدى بعض اللاعبين العالميين إنما هى فى حقيقتها انعكاس طبيعي لمدى ما يتمتع به هؤلاء اللاعبون من قدرات وظيفية عالية وما كان لهؤلاء اللاعبين القدرة على الوصول الى مثل هذه المستويات ما لم يكن مدربو هم قد اعتمدوا فى تدريبهم على القدرات الوظيفية المختلفة.

obeikandi.com

ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي لها طابع خاص يميزها عن غيرها من الألعاب الجماعية الأخرى مثل عدم وجود الاحتكاك الجسماني بين لاعبي الفريقين المتنافسين كذلك في كيفية التعامل مع الكرة فهي تلعب عن طريق اللمس وليس مسك الكرة كمعظم اللعبات كما ان عدد لمسات الفريق للكرة محدود لا تتجاوز ثلاث لمسات وتلعب الكرة في الهواء بشرط عدم سقوطها على الأرض ونظرا للتطور السريع للعبه أصبحت تتسم بالديناميكية التى ينتج عنها ارتفاع مستوى الإثارة عند ممارسة متطلبات اللعبة، فنحن نلاحظ ان هناك تباين في الإيقاع الحركي لها ويتضح ذلك من خلال التشكيلات الحركيُة والهجوم السريع والدفاع الفدائي الأمر الذي دعا إلى ضرورة توافر قدرات خلاقة تتفق والأداء المطلوب أثناء المنافسة . (٢٠ : ٩)

إن الوصول للمستويات العالية يتطلب التركيز على قدرات بدنية معينة حيث يهدف الإعداد البدني إلى تنميه عناصر اللياقة البدنية لما له من أهمية أثناء المنافسة.

حيث يذكر **لاري كيش Larryxiech** أن الإعداد البدني يكون دائما العامل الرئيسي ذو التأثير الإيجابي المؤثر في نتيجة المباراة عندما تتساوى جميع الفرق في مستوى الأداء التكتيكي والتكتيكي ، والأداء الفني (التكنيك) Tacinical والأداء الخططي (التكتيك) Tactical وكذا عوامل التدريب الأخرى هي فى مجموعها محصلات الإعداد البدني. ويهدف الإعداد البدنى العام إلى خلق وتطوير الأسس ومواصفات التخصص الرياضي من خلال تطوير عام للإمكانات الوظيفية للأعضاء الداخلية ومن خلال اكتساب قدرات ومهارات عديدة تؤدي إلى التقدم في نوع النشاط الممارس. بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تطوير الصفات والقدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس ويعمل على تحسين المستوى المهاري والخططي .(٢١ :٦٩)

والمهارات الحركية في الكرة الطائرة تختلف عنها في الألعاب الأخرى بسبب الطبيعة الخاصة للعبة مما أضاف إلى اللعبة ديناميكية وإثارة في تحرك اللاعب وادائه ضد الخصم رغم وجود الشبكة أو الحركة مع الزميل للتغطية أو الخداع على الشبكة ، تتطلب سرعة في أداء المهارات مع الدقة والقدرة على تغيير السرعة والاتجاه ، ولذا كان لزاما على اللاعبين أن يؤدوا جميع المهارات بمستوى كاف من المقدرة حيث يمكن لكل لاعب مقابلة احتياجات موقفه فى اللعب فكلما ذادت قدرة اللاعبين ذادت بالتالي

openkanari.com

قدرتهم على حسن تنفيذ وتطبيق الواجب الخططى سواء الدفاعي أو الهجومي وبالتالي تزيد فرص الفريق في إحراز البطولات .

وكما يشير **سعد كمال** (١٩٩٥م) أنه اصبح من الأهمية بمكان أن يتعرف ويتفهم العاملون في المجال الرياضي ما يحدث داخل أجسامنا من وظائف وعمليات تقوم بها أجهزة الجسم المختلفة حتى يستطيع الجسم ان يتكيف مع العمل الرياضي لتحقيق التفوق البدني والمهاري.

مشكلة البحث وأهميته

الكرة الطائرة حظيت بالكثير من نتاج التقدم العلمي والتكنولوجى مما كان له اكبر الأثر في التطور الملحوظ الذي طرأ على فنونها فى السنوات الأخيرة وتعتبر لعبة الكرة الطائرة من الأنشطة الرياضية التى تذخر بأنواع متعددة من المهارات والتي تصاغ في أشكال متباينه ومتنوعة من الخطط والتى تهدف الى ربط وتكامل المهارات الحركية في الكرة الطائرة وذلك لتحقيق أفضل النتائج. حيث أن النتائج الرياضية من أرقام ومستويات للأداء خلال البطولات الدولية والدورات الأوليمبية تظهر لنا الحاجة حول استخدام البحث العلمي حتى يمكن رفع فعالية طرق التدريب الرياضي واستحداث اتجاهات جديدة مرتبطة بطبيعة النشاط الرياضي التخصصي. فنجد ان كفاءة العمل للأفراد تختلف إذا ما أديت الأعمال في أوقات مختلفة من اليوم ولذلك تظهر أهمية الإيقاع الحيوي.

ويتفق كل من **كونسلمان Counsilman** (١٩٨٨م) **ومحمد حسن علاوي ، أبو العلا عبدالفتاح** (١٩٨٤م) أن التدريب الرياضي يؤدي الى حدوث تغيرات فسيولوجية مختلفة تشمل جميع أجهزة الجسم تقريبا ويتقدم مستوى أداء الرياضي كلما كانت هذه التغيرات إيجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجى لأجهزة الجسم لأداء الحمل البدني وتحمل الأداء بكفاءة عالية مع الاقتصاد فى لجهد (٥٦: ٣٤٨) (٣٧ : ٢٤)

ويذكر **على البيك** (١٩٩٠م) أن تحديد نوع نمط الإيقاع الحيوي يساعد على التخطيط للأحمال التدريبية بما يتناسب مع افضل الظروف لاستيعابها وكذلك يساعد في إنجاز متطلبات برامج التدريب بكفاءة كما يعطى أساساً لاختيار المجموعات المتجانسة لتحقيق اكبر الإنجازات.

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها بالتدريس في كلية التربية الرياضية وعملها كمدربه ولاعبة سابقة أن هناك تذبذب فى مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبات فيكن في أحسن مستوى فى أيام وأيام أخرى دون المستوى أو بإختلاف موعد التدريب فهناك لاعبات يكن فى قمة مستوى الأداء فى التدريب في الفترة الصباحية وعندما يحين تدريب الفترة المسائية نلاحظ تذبذب المستوى طبقا لمتطلبات التدريب في كل فترة وبالتالي تغيرات فسيولوجية تشمل جميع أجهزة الجسم الحيوية وقد يكون العكس تكون قمة الأداء أو أحسن مستوى من الأداء في الفترة المسائية ومن خلال متابعة الباحثة لمباريات الكرة الطائرة سواء للفريق الذي تقوم بتدريبه أو لبعض الفرق الأخرى لاحظت أن اختلاف مواعيد المباريات وتغيير مواعيدها نظرا لأي ظروف عن موعد التدريب أو تغيير مواعيد المباريات خلال فترة المنافسات له تأثير فى تذبذب المستوى وحيث أن متغيرات الأداء كثيرا ما تخضع للبحث والاهتمام من الخبراء والباحثين وفي حدود علم الباحثة ندرت الأبحاث التى تناولت موضوع الإيقاع الحيوي في مجال تدريب الكرة الطائرة عامة أو بالنسبة للاعبات الكرة الطائرة وعلاقته بالمتغيرات التي تؤثر في مستوى الأداء مثل بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية ومن ثم فإن مشكلة البحث تنبثق من مسلمة الفروق الفردية بين الأفراد ومحاولة الدراسة والتحليل من اجل الاستفادة من القدرات الخاصة بكل لاعب ومحاولة تنميتها للوصول الى احسن المستويات المتاحة .

أهداف البحث

يهدف هذا البحث الى التعرف على :

١- العلاقة بين أنماط الإيقاع الحيوي وبعض المتغيرات الوظيفية للاعبات الكرة الطائرة.

٢- العلاقة بين أنماط الإيقاع الحيوي والقدرات البدنية قيد الدراسة للاعبات الكرة الطائرة.

٣- العلاقة بين أنماط الإيقاع الحيوي والمتغيرات المهارية قيد الدراسة للاعبات الكرة الطائرة.

٤-الفروق بين أنماط الإيقاع الحيوى للاعبات الكرة الطائرة فى بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية أثناء الموسم التدريبى.

فروض البحث

١- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين أنماط الإيقاع الحيوي والمتغيرات الوظيفية للاعبات الكرة الطائرة.

٢- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أنماط الإيقاع الحيوي والمتغيرات البدنية للاعبات الكرة الطائرة.

٣- توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أنماط الإيقاع الحيوي والمتغيرات المهارية للاعبات الكرة الطائرة.

٤-توجد فروق دالة إحصائياً بين أنماط الإيقاع الحيوى للاعبات الكرة الطائرة في المتغيرات الوظيفية والمهارية أثناء الموسم التدريبى.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى لمناسبته لطبيعة البحث قيد الدراسة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات فريق نادي الشرقية ونادي السكة الحديد للكرة الطائرة وعددهم (٣٠) لاعبة أى بنسبة ٢٥% من المجتمع الأصلى للبحث والبالغ عددهم ٨ فرق، وقد تم استبعاد ثلاث لاعبات نظراً لعدم انتظامهم في قياسات البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

قامت الباحثة بجمع البيانات عن طريق إجراء الاختبارات والمقاييس للمتغيرات قيد البحث كالآتى:

القياسات الفسيولوجية:

قياس كفاءة الجهاز الدوري التنفسي باستخدام جهاز (Oxycon/5) ويشمل الوظائف التالية:

- حجم هواء الزفير فى الدقيقة (VE) لتر/ دقيقة
- عدد مرات التنفس في الدقيقة (FR) عدد / دقيقة

obeikandl.com

- حجم هواء الشهيق في المرة الواحدة (VT) لتر/ دقيقة
- نسبة الأكسجين في هواء الزفير (%O2) لتر/ دقيقة
- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق (VO2) لتر/ دقيقة
- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي (VO/kg) مليلتر/ كجم/دقيقة
- حجم ثاني أكسيد الكربون المنتج فى الدقيقة (VCO2) لتر/ دقيقة
- معـــامـــل التنفس (R) لتر/ دقيقة
- معدل النبض (نبض القلب) (FH) نبض / دقيقة
- معدل استهلاك الأكسجين لكل نبضة (O2P) مليلتر/ دقيقة
- حجم التهوية الرئوية (VE-ED) لتر/ دقيقة
- معامل اللياقة التنفسية (تكافؤ التمثيل الغذائي) (Mets) مليلتر/ الحجم / دقيقة

-وتم قياس السعة الحيوية باستخدام جهاز الأسبيروميتر الجاف.

الاختبارات البدنية:

- اختبار قوة القبضة باستخدام جهاز ديناموميتر القبضة.
- اختبار قوة عضلات الظهر باستخدام جهاز ديناموميتر.
- اختبار قوة عضلات الرجلين باستخدام جهاز ديناموميتر.
- اختبار سرعة رد الفعل باستخدام جهاز قياس سرعة رد الفعل الكهربائي.
- اختبار ٢٠م عدو لقياس السرعة الحركية.
- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس قدرة عضلات الرجلين.
- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس قدرة عضلات الرجلين.
- اختبار رمى كرة طبية (٣كجم) لقياس القدرة العضلية للذراعين.
- اختبار إطالة الجذع لقياس المرونة.
- اختبار الجري المكوكي مختلف الأبعاد لقياس الرشاقة.
- اختبار كرات التنس لقياس التوافق بين العين واليد.
- اختبار التمرير فى مربع لقياس الدقة.
- اختبار الجلوس من الرقود لقياس الجلد العضلى للبطن.
- اختبار دفع الجذع من الانبطاح لأكبر عدد لقياس الجلد العضلي للظهر.

obeikandl.com

الاختبارات المهارية:

الاختبارات الخاصة بقياس مستوى أداء كلاً من المهارات الآتية:

- الإرســـــال.
- الاستقبـــــال.
- الإعـــــداد.
- الضرب الساحق.
- الدفاع عن الملعب.

الدراسة الأساسية:

كما قامت بإجراء تجربة البحث بأخذ القياسات وتطبيق الاختبارات على مجموعات البحـث بحيـث كان لكل مجموعة ثلاث قياسات، قياس في الفترة الصباحية (١٠-١٢)، وقـياس فـى الفترة النهارية (٤-٦) وقياس فى الفترة المسائية (٨-٦) وذلك في كل من المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية. على مدار الموسم التدريبي بحيث يصبح لكل لاعبة ثلاث قياسات لكل متغير وذلك في كلاً من الفترات الآتية:

-الإعـــداد. -المنافسات. -ما بعد المنافسات.

وذلك في الفترة الزمنية من ١٩٩٩/٧/٢٥م إلى ٢٠٠٠/١/١٢م.

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابى.
- الوســـيط.
- الانحراف المعياري.
- معـــامل الالتـــواء.
- معامل الارتبـــاط.
- تحليل التباين.
- إختبار دلالة الفروق بين المتوسطات L.S.D

الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وحدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة والمعالجة الإحصائية ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج تم التوصل إلى الاستخلاصات الآتية:

- **المتغيرات الوظيفية:**

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين النمط الصباحي ومتغيرات حجم هواء الزفير في الدقيقة (VE) ، عدد مرات التنفس في الدقيقة (FR)، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي (VO_2)، معامل التنفس (R)، معدل استهلاك الأكسجين لكل نبضة (O_2p) واللياقة التنفسية (METS)، والسعة الحيوية في القياسات الصباحية، وتوجد علاقات ارتباطية غير دالة لباقي المتغيرات.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين النمط الغير منتظم ومتغيرات حجم هواء الزفير في الدقيقة (VE) ، عدد مرات التنفس في الدقيقة (FR)، معدل استهلاك الأكسجين (Op_2) ، اللياقة التنفسية (METS) ، والسعة الحيوية في القياس النهاري، وحجم هواء الزفير في الدقيقة (VE) في القياس الصباحي ، وحجم هواء الزفير في الدقيقة (VE) ، وعدد مرات التنفس (FA) في القياس المسائي.
- توجد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً بين النمط المسائي والمتغيرات الوظيفية في القياسات الثلاثة.

- **المتغيرات البدنية:**

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين النمط الصباحي وسرعة رد الفعل والسرعة الحركية وقوة عضلات الرجلين، التوافق، الجلد العضلي، بطن-ظهر في القياس الصباحي وتوجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً في القياس المسائي لمتغير التوافق.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين النمط الغير منتظم ومتغيرات الرشاقة، قوة عضلات الظهر، القدرة على الرمي، الدقة، جلد عضلي ظهر في القياس الصباحي. ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين النمط الغير منتظم والوثب العريض، الوثب العمودي، القدرة على الرمي، المرونة في القياس النهاري ووجود علاقة ارتباطية دالة

obeikandi.com

إحصـــائياً بيـــن النمط الغير منتظم والقدرة على الرمي، جلد عضلي ظهر في القياس المسائي.

- توجـــد علاقـــة ارتباطية دالة إحصائياً بين النمط المسائي والتوافق والدقة في القياس الصـــباحي، وقـــوة القبضـــة يمين، قوة عضلات الرجلين في القياس النهاري، وقوة عضلات الرجلين في القياس المسائي أما باقي المتغيرات فالارتباط غير دال إحصائياً.

- **المتغيرات المهاريـــة:**

- توجـــد علاقـــة ارتباطية دالة إحصائياً بين النمط الصباحي وكلاً من مهارة الإرسال، الضـــرب الساحق، وذلك في القياس الصباحى ومهارة الإرسال والاستقبال و الإعداد فـــي القـــياس النهاري والإرسال، والاستقبال، الإعداد، الدفاع عن الملعب في القياس المسائي.
- توجـــد علاقـــة ارتباطـــية دالة إحصائياً بين النمط الغير منتظم والإرسال والضرب الساحق في القياس الصباحي ومهارة الإرسال في القياس النهاري، ومهارة الإرسال ، الاستقبال ، الضرب الساحق، الدفاع عن الملعب في القياس المسائي.
- توجـــد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً بين النمط المسائي والمتغيرات المهارية في القياسات الثلاثة.

التوصيـــات:

- ضـــرورة اهـــتمام المدربيـــن بـــتحديد نمط الإيقاع الحيوي للاعبات فى بداية العملية التدريبية.
- تعريف المدربين على الإيقاع الحيوي للقدرات البدنية ومعرفة أفضل توقيت للحصول على قيم عالية لتلك القدرات البدنية وذلك لتحديد فترات إجراءات القياس والاختبارات خلال عملية التدريب.
- يجـــب أن يـــراعى المدربين تزامن نمط الإيقاع الحيوي للاعبات مع توقيت التدريب لضمان فعالية برامج التدريب.

obeikandi.com

Zagazig University
Faculty of Physical Educatin For girls
Games Department

Research Summary

The Relationship between the biological Patterns and Some Physological Virables and Physical and Skillful for Volleyball Players

Part of The Regurements of acuirment of the Doctor Degree in Phsical Education

By

Gehan Mohamed Fouad Abdelhalim Mohamed
Assistant Lecturer, Department of Games
Faculty of Physical Education for Girls
Zagazig University

Supervised By

Dr.
Aly Hassanein Mohamed Hasballah
Prof. In dep. Of Currecalan and Methodology in Faculty of Physical Education
Helwan Univeristy

Dr.
Nabila Abdallah Mhamed
Prof. In Dep. of Helath Sciences and Deandepute Forhigh Studies in Faculty of Physical Education for Girls
Zagazig Univesity

Dr. Iglal Ali Hassn Gapr
Prof.Assitant in dep. Of Gmes
Facity of Physical Education for Girls
Zagazug University

1423-2002

obeikandi.com

Introduction :

The world witnesses a noticed development in different fields of life, and sport make a good use of this scientific development. It related also with different scientific specialiaztions. And the trained science fieldis considered an important matter that make the minds of athletes disturbed; because the sportive training is an organized educational process that submits to styles, principals and scientific laws.

So the styles of sportive training have developed asitachieved a mutation in the different sportive fields in a manner that attracts the attention. It also make a good use of the integration principal between science and different knauledges thatcim to make the athlete achieved the best sportive achievementi in the compitative situations, inhis specialization field and in the limit of his phyical and psychological abilities, also his skillful, physiological and intellectual abilities.

It is knawn that the athletic mood changes in the same day according to life shape that helives where the dialy rautine the different parts of the body. And if we working different parts of the day, we will find that the wark efficiency is differed..

Wemean by vital tumble the changes that happen to the different part of the body between raising and falling where the human body can't work all the day with the same physiology efficiency for long times where the mode changes between raising and falling in all the functions of the body through out hium life, and this biological phenomenor agreed in it all creatures.

From the biological view – the sportive training, is nothing but the inffuence of physical loads on vital body systems which leads to physiology and morphological changes result in body efficiency increase and its ability to adapt and face physiological and structural needs according to sportive activity kind.

Bahaa Al-Din Salama focused on that we see of phydical and skillful abilites of some international players in natural reflection of those player's high functional abilites. Those players can't be able to achieve these levels unless their coaches rely on different functional abilities in training tehm.

Volleyball has speical features that distinguish it from other collective games, as there is not a physical friction between players of competing teams; also in dealing with the ball which is played by

touching not by h olding as most plays; the team's number of touches to the ball is limited which isn' exceed 3 touches; the ball is played in air on one condition that it isn't fall down on the ground. According to rapid development of the play, it is marked by dynamic which results in increasing excitement level during practicing game's requirements. We notice that there's difference in kinetic tumble which appears throughout kinetic collections and fast attack and heroic defence that require the necessity of availability of creative abilities agree with required performance during competition.

Achieving high levels require focusing on certain physical abilities, that physical preparation aims at developing phsical fitness elements as it is very important during competition.

Larryxiech mentiones that physical preparation is the basic factory of effective positive effect on match result when all teams became equal in the level of technical and tactical performance. Technical performance, tactical performance, and other training factors are all a result of physical preparation. General physical preparation aims at creating and developing basics and sportive speciality specifications throughout gemenral development of functional abilities of inner organs and acquiring multibvle skills and abilities couse progress in the activity. Special physical preparation aims at developing abilities and qualities of practiced activity; and develop tactical and skillful level.

Kinetic skills in volleyball differ from those in other games according to the special nature of the play which added dynamic and excitement in player's movement and performance against opponent. The movment with mat for covering or deception on net requires quickness in performing skills with accwracy and ability to change speed and direction.

The players has to performe all skills with sufficient level of ability. As player's ability increased, their ability increased too to apply tactical duty whether offensive or defensive to yaise the eam chance to achieve competitions.

Saad Kamal refers that it is important for sportive field's workers to realize what happened inside our bodies of functions and processes has been done by different body systems.

Research problem and importance:

Volleyball acquired much of technological and scientific development which affects the remarkable development in its types in the latest years. Volleyball has several skills. We need scientific research to increase the effectiveness of sportive training ways and invent new aims associated with the nature of specific sportive activity. Individual work efficiency differes if activities is done in different times of the day, so the importance of vital tumble appears.

Counsilman 1988, and Mohamed Hassan Alawy and Abo Al-Alla Abd El-Fatah 1984 are agreed on that sportive training leads to different physiological differences included all body systems. Athlet'es performance level develops as these changes are positive that achieve physiological adaptation to body system to perform physical load.

Ali Al-Baik 1990 metnioned that determining the type of vital tumble mode helps in achieving training program's requirements effectively.

Researcher observed throughout her work as a teacher in faculty of physical education and trainer and preveious player, that there's hesitation in the level of skillful and physical performance of femal players; that according to training time. Some players performe well in morning period and became lower in evening period according to physiological changes include all vital systems in body and vice versa. Throughout researcher observe to her team or other teams, she noticed that the variation in matches, time from training time or during competitions affects in level hesitabtion. Within researcher knowledge, researches deal with vital tumble activity in volleyball training in genera, or according to volleyball femal players and its relation with variables affected in performance level asome skillfull, physical, and functional variables. So, research problem emanates from postulate of individual differences between individuals; and trying to analyse to be benefit from special abilities of each player.

Research aims:

This research aims at discovering:

1- the relation between vital tumble modes and some functional variables of volleyball femal players.

2- The relation between vital tumble modes and physical abilities of volleyball femal players.
3- The relation between vital tumble modes and skillful variables of volleyball femal players.
4- The differences between vital tumble modes of volleyball femal players in some skillful and functional variables during training season.

Research hypotheses:

1- statistical significante correlation relation were found between vital tumble modes and functional voriables for volleyball femal players.
2- Statistical significante correlation relation were fownd between vital tumble modes and physical variables for volleyball femal players.
3- Statistical significante correlation relation were found between vital tumble modes and skillful variables for volleyball femal players.
4- Statistical significante differences were found between vital tumble modes in functional and skillful variables for femal players during training season.

Research procedures:

Research methods:

The researcher used the descriptive method as it suites researche nature.

Research Sample:

Research sample was selected by intentional way from El-Sharkia club's team femal players and el-Ska El-Hadeed club for volleyball who were (30) players, /5.3%of orginal number of research who were3 teams, 3 players were taken away as they were not regular in research measurements.

Data collect tools and ways:

Researcher has collected data by performing tests and measurements for variables of research as follows:

obeikandl.com

Physiological measurements:

Measuring respiratory system efficiency by using (Oxcon/5) which contains the following functions:

- Exhalation aire size per minute. (VE) liter/min.
- Number of breating per minute (FR) num/min.
- Inhalation aire zize per one time. (VT) liter/min.
- Oxygen rate in exhalation air. (O_2%) liter/min.
- Maximum ultimate oxygen consumption. (Vo_2) liter/min
- Maximum relative Oxygen consumption. (vo/kg) mil liter kg/min.
- Carbon dixide size per minute (Vco2) liter/min.
- Respiratory coefficient. ® liter/min.
- Pulse average (heart pulse) (FH) pulse/min.
- Oxygen consumption average per pulse (O2p) mil.liter/min
- Pulmonic airing size. (VE-ED) liter/min.
- Respiratory fitness coefficient (assimilation equality) (Mets) mil.liter/size/min.
- Vital amplitude were measured by Dry Aspirometer.

Physical tests:

- fist strength test by using fist Dinamometer machine.
- Back muscular strength test by using Dinamometer machine.
- Legs muscular strength test by using Dinamometer machine.
- Reaction quickness test by using Electric Reaction quickness measurement machine.
- Running 20 meter test for measuring kinetic speed.
- Wide jump test from stability for measuring legs muscular capcity.
- Vertical jump test from stability for measuring legs muscular capcity.
- Medical ball throwing test (3 kg) for measuring arms muscular capacity.
- Trunk extension test for measuring flexibility.
- Shuttle yunning test of different dimensions for measuring elegance.
- Tennis balls test for measuring agreement between eye and hand.
- Passing test in square for measuring accuracy.
- The test of sitting from layin for measuring abdomen muscular skin.

- The test of trunk push from prostration of maximum number for measuring back muscular skin.

Skillful tests:

Tests which concerns with measuring the level of performing each of the following skills:

- Releasing.
- Receiving.
- Preparing.
- Smash.
- Playground defending

Basic Study:

She performed research experiment by measuring and applying tests on research groups so that each group has 3 measurements, morning period measurments (10-12), diurnal period measurement (4-6) and evening period measurement (6-8) in each physiolgical, physical and skillful variables, throughout training season so that each player has 3 measuremtns of each variable in each of the following periods:

-preparing. -competitions. -after competitions from 25/7/1999 to 12/1/2000.

Statistics:

The researcher use the following statistics:

- Arithmetic mean.
- Skew coefficient.
- Standard deviation.
- Medium.
- Coefficient of correlation.
- Variation analysis.
- L.S.D.

Deductions and recommendations:

Deductions:

In the light of research aims, research sample, used procedures, statistics and through discussing and explaning results, the following deduction were achieved:

obeikandl.com

***Functional variables:**

- Statistical significant correlation relation were found between mourining mode and exhalation air size variables per minute (VE), number of breathing per minute (FR), maximum ultimate oxygen conssmption (vo2), respiratiory coefficient ®, Oxygen consumption average per pulse (52 P), respiratory fitness (Mets), and vital amplitude in mourning measurements; and there is correlation relation which isn't significante for other variables.
- Statistical significante correlation relation were found between. Irregular mode and exhalation air size variables per minute (VE), humber of breathing per minute (FR), Oxygen consumption overage (Op2), respiratory fitness (Mets), vital amplitude in diurnal measurement, exhalation air size per minute (VE) in mourning measurement, exhalation air size per minute (VE), and humber of breathing (FA) in evening measurement.
- Unstatistical significante correlation relation were found between mourning mode and functional variable in the three measurements.

Physical variables:

- Statistical significant correlation relation were found between mourning mode, reaction quickness, kinetic speed, legs muscular strength, agreement, muscular skin, abdomen-back in mowrning measurement and statistical significante correlation relation were found in evening measurement for agreement variable.
- Statistical significante correlation relation were found between irregular mode and elegance variable, back muscular strength, ability to throw, accuracy, back muscular skin in mourning measurement. Statistical significante correlation relation were found between irregular mode and wide jump, vertical jump, ability to throw, flexiblity in diurnal measurment and statistical eignificante correlation relation were found between irregular mode and the ability to throw, back muscular skin in evening measurement.
- Statistical significante correlation relation were found between enening mode, agreement, accuray in mourning measurement, right fist strength, legs muscular strength in mowrning measurement, and legs muscular strength in evening measurement; as for other variables.

openkanal.com

***Skillful variables**:

- Statistical significante correlation relation were found between mourning mode and each releasing and smash skill in mourning measurement; releasing, receiving and preparing skill in divranl measurement; releasing, receiving, preparing, and playe ground defence in evening measurement.
- Statistical significante correlation relation were found between irregular mode, releasing, smash in mourning measurement; releasing skill in divuranl measurement; releasing, receiving, smash, and playground defence skill in evening measurement.
- Statistical significante correlation relation were found between evening mode and skillful variables in the three measurements.

Recommendations:

- The necessity of coache's interest in determining vital tumble mode for players in the beginning of training process.
- Coaches knowing the vital tumble of physical abilities and the best time achieveing high values of these physical abilities in order to determining measurement procedures periods and tests during training process.
- Coaches must observe the synchronism of vital tumble mode of players with training timing to assure training program efficiency.

openkandil.com