

البرقيات

مرفق (١)

أسماء النساء اللواتي خيبروا

أسماء السادة الخبراء (*)

م	الاسم	الوظيفية
١.	أ.د/ ثناء محمد عمارة	أستاذ كرة اليد المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان .
٢.	أ.د/ عادل عبد الحليم حيدر	أستاذ القياس والتقويم ووكيل التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب - جامعة كفر الشيخ .
٣.	ك/ عفت رشاد	رئيس لجنة التشريعات القوامية بالاتحاد المصري لكرة اليد
٤.	أ.م.د/ كريم محمد مراد	أستاذ مساعد كرة يد - كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية .
٥.	أ.د/ محمد السيد الأمين	أستاذ الصحة الرياضية ووكيل كلية التربية الرياضية للبنات بالبنين بالهرم - جامعة حلوان .
٦.	أ.د/ محمد توفيق الويللي	أستاذ كرة اليد المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
٧.	أ.د/ هالة أحمد زكى	أستاذ كرة اليد - كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة جامعة حلوان .

(*) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً

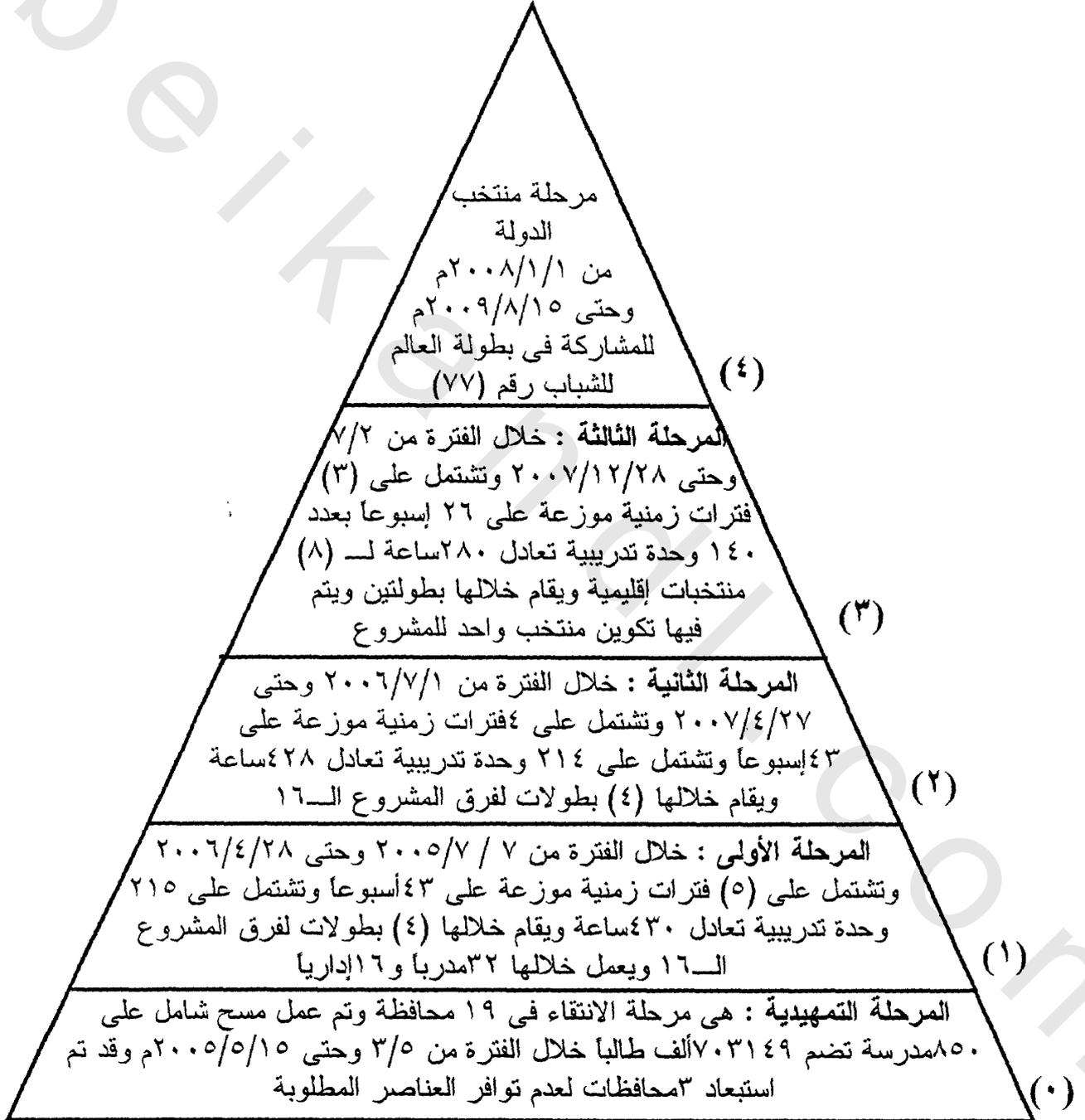
مرفق (٢)

البرنامج الزمني للمشروع القومي

للعمالة والمهويين

البرنامج الزمني للمشروع القومي للعمالقة والموهوبين مواليد ٨٨ / ١٩٩٠

الاتحاد المصري لكرة اليد لجنة المشروعات القومية المنظومة الهرمية لمراحل
المشروع القومي للعمالقة والموهوبين مواليد ١٩٨٨ م



المنظومة الهرمية لمراحل المشروع القومي للعمالقة والموهوبين
مواليد ١٩٨٨ م

المرحلة الأولى :

خلال الفترة من ٢٠٠٥/٧/٧م وحتى ٢٠٠٦/٤/٢٨ ويتخللها (٢١٥) وحدة تدريبية خلال ٤٣ أسبوعاً كما يلي :

الفترة الزمنية الأولى : من يوم الخميس ٢٠٠٥/٧/٧ وحتى الأربعاء ٢٠٠٥/٩/١٤ وتشتمل على (٦٠) تدريباً وسيكون التدريب يومياً ما عدا يوم الجمعة من كل أسبوع .

الفترة الزمنية الثانية : من يوم الأحد ٢٠٠٥/٩/١٨ وحتى الجمعة ٢٠٠٥/١١/١٨ وتشتمل على (٤٣) تدريباً وسيكون التدريب يومياً ما عدا يوم السبت والثلاثاء من كل أسبوع ، وتقام في نهايتها البطولة الأولى للمشروع .
ملحوظة : عدد لاعبي الفريق (٤ + حارس مرمى) بكل شوط وتستخدم الكرة مقاس (٢) وزمن المباراة ٣٠ق على شوطين .

الفترة الزمنية الثالثة : من يوم الأحد ٢٠٠٥/١١/٢٠ وحتى الثلاثاء ٢٠٠٦/١/٣ وتشتمل على (٣٢) تدريباً وسيكون التدريب يومياً ما عدا يومى السبت والثلاثاء من كل أسبوع .

الفترة الزمنية الرابعة : من يوم الأربعاء ٢٠٠٦/١/٤ وحتى الجمعة ٢٠٠٦/٢/١٧ وتشتمل على (٣٠) تدريباً وسيكون التدريب يومياً ما عدا يومى السبت والثلاثاء من كل أسبوع .

الفترة الزمنية الخامسة : من يوم الأحد ٢٠٠٦/٢/١٩ وحتى الجمعة ٢٠٠٦/٤/٢٨ وتشتمل على (٥٠) تدريباً وسيكون التدريب يومياً ما عدا يومى السبت والثلاثاء من كل أسبوع وتقام في نهايتها بطولة .

ملحوظة : عدد لاعبي الفريق (٦+حارس) بكل شوط وتستخدم الكرة مقاس (٣) وزمن المباراة (٥٠) دقيقة على ٣ أشواط .

الهدف الرئيسى للبرنامج :

قيام جميع المدربين القائمين على تدريب مراكز المشروع القومى للموهوبين والعمالة بتطبيق برنامج فنى موحد يعتمد على تعليم اللاعبين للمهارات الأساسية التى تعتبر عصب فنيات اللعبة وتدريبهم عليها أولاً ، ثم التركيز على العناصر الفنية الجماعية ثانياً ، وذلك باتباع أحدث الأساليب العلمية المتدرجة فى مجال التعليم والتدريب لكافة المهارات تمهيداً لانتقال لاعبي المراكز المتميزين فى المرحلة الأخيرة من المشروع وانضمامهم مع أقرانهم من لاعبي الأندية إلى المنتخب الوطنى للشباب المشارك فى بطولة أفريقيا عام ٢٠٠٨ وبطولة العالم للشباب رقم ١٧ عام ٢٠٠٩ وبحيث يكون هؤلاء اللاعبين هم الممول الأساسى للمنتخب الوطنى الأول .

جدول (٣-٦)

تقسيم البرنامج إلى (٤) مراحل بحيث تشمل كل مرحلة على عدد من الفترات الزمنية حسب البرنامج الزمني

المرحلة	الفترة	المدة	عدد الأسابيع	عدد الوحدات التدريبية	عدد الساعات	المناسبة	السنة الحالية
التمهيدية		٣/٥ - ٢٠٠٥/٥/١٥				الانتقاء في ١٩ محافظة	٢٠٠٤/٧/١ حتى ٢٠٠٥/٦/٣٠
الأولى	الأولى	٧/٧ - ٢٠٠٥/٩/١٤	١٠	٢٠	١٢٠	٦ أيام أسبوعياً ما عدا يوم الجمعة	٢٠٠٥/٧/١ حتى ٢٠٠٦/٦/٣٠
	الثانية	٩/١٨ - ٢٠٠٥/١١/١٨	٩	٤٣	٨٦	٥ أيام أسبوعياً ما عدا يومي السبت والثلاثاء	
	الثالثة	١١/٢٠ - ٢٠٠٦/١/٣	٧,٥	٣٢	٦٤	//	
	الرابعة	١/٤ - ٢٠٠٦/٢/١٧	٦,٥	٣٠	٦٠	//	
	الخامسة	٢/١٩ - ٢٠٠٦/٤/٢٨	١٠	٥٠	١٠٠	//	
إجمالي المرحلة الأولى			٤٣	٢١٥	٤٣٠		
الثانية	الأولى	٧/١ - /٩/١٤ ٢٠٠٦	١١	٦٥	١٣٠	٦ أيام أسبوعياً ما عدا يوم الجمعة	٢٠٠٦/٧/١ حتى ٢٠٠٧/٦/٣٠
	الثانية	٩/١٧ - /١٢/١٥ ٢٠٠٦	١٣	٦٢	١٢٤	٥ أيام أسبوعياً ما عدا يومي السبت والثلاثاء	
	الثالثة	١٢/١٧ - /٢/١٦ ٢٠٠٧	٩	٤٠	٨٠	//	

تابع / جدول (٣-٦)

السنة الحالية	المرحلة	الفترة	المدة	عدد الأسابيع	عدد الوحدات التدريبية	الساعات	أيام التدريب الأسبوعية	المنافسة جانباً
		الرابعة	٢/١٨ - ٢٠٠٧/٤/٢٧	١٠	٤٧	٩٤	//	
إجمالي المرحلة الثانية								
		الأولى	٧/٢ - ٢٠٠٧/٩/١٣	١١	٦٣	١٢٦	الاثنين والثلاثاء والخميس والجمعة ٦ مرات أسبوعياً	
	الثالثة	الثانية	٩/١٧ - ٢٠٠٧/١١/١	٧	٣٧	٧٤	//	
		الثالثة	١١/٧ - ٢٠٠٧/١٢/٢٨	٨	٤٠	٨٠	الأربعاء والخميس والجمعة أسبوعياً ٥ وحدات	
إجمالي المرحلة الثالثة								
إجمالي مراحل المشروع								
				١١٢	٥٦٩	١١٣ ٨		

مرفق (٢)

**القياسات المستخدمة للمتغيرات الانثروبومترية والفيولوجية
والصفات البدنية قيد البحث**

أولاً: القياسات المورفولوجية :

أ- قياس وزن الجسم :



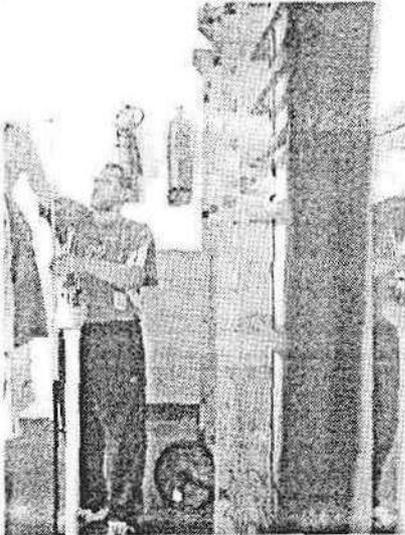
يجرى بواسطة الميزان الطبى (بدقة حتى ٥٠ جم) ويجب قبل قياس الأوزان عمل اختبار للميزان نفسه .

طريقة القياس :

يقف الشخص فى منتصف المساحة (قاعدة الميزان) حيث إنه عند الوقوف على الحد الأمامى للقاعدة فإن الثقل يقل بمقدار يتراوح من (١٠٠ : ٥٠ جم) كما إن الوقوف على المؤخرة قد يزيد من الوزن الحقيقى بنفس النسب السابقة . (١٠ : ٩٤)

ب- أطوال أجزاء الجسم :

يستخدم لقياس الطول الكلى للجسم جهاز الرستاميتير، وقياسات أطوال أجزاء الجسم المختلفة يستخدم شريط قياس مقسم بالسنتيمتر أو البوصة ، وتجرى القياسات وفقاً لما يلي:



(١) قياس الطول الكلى للجسم Body Hight :

يقاس طول الجسم بواسطة مقياس طول القامة (رستاميتير) بدقة حتى ٠,٥ سم .

طريقة القياس :

عند قياس الطول بواسطة الرستاميتير يقف المجرى عليه القياس فى وضع معتدل (انتباه) بحيث يستند الظهر على القائم الرأسى ويكون ملامس له فى ثلاث نقاط (العقبين ، الإليتين ، اللوحين أو المنطقة من الظهر فى منتصف اللوحين) ويكون وضع الرأس معتدلاً بحيث يكون الحد العلوى لحلمة الأذن (الجزء المثلث من الأذن الموجود أماماً) والزاوية الوحشية للعين فى مستوى واحد أفقى بالنسبة للقاعدة الخشبية التى يقف عليها الشخص .

- ينزل المؤشر الأفقى لأسفل حتى يلامس سطحه السفلى أعلى الرأس (النقطة العليا للمجمعة).

- يحسب طول القامة بواسطة قراءة التريج الأول من القاعدة الخشبية وحتى السطح السفلى للمؤشر الأفقى. (١٠ : ٩١، ٩٢)

(٢) قياس طول الرجل (طول الطرف السفلى) LegLength :

يقف المختبر والقدمان متباعدتان قليلا ، ثم يتم حساب طول الرجل عن طريق أخذ متوسط القياسين التاليين :

القياس الأول : يتم من الشوكة الحرقية العليا للعظم اللاسم له وحتى الكعب الوحشى لعظم القصبة .

القياس الثانى : يتم من مفصل الإرتفاق العانى وحتى الكعب الأنسى لعظم القصبة أيضا. (٩ : ٩٩)

(٣) قياس طول الفخذ Thigh Lenght :

يقاس طول الفخذ من المدور الكبير لعظم الفخذ وحتى شق مفصل الركبة من الجهة الوحشية وحتى الكعب الوحشى لعظم الشظية. (٩ : ٩٩)

(٤) قياس طول الساق Thigh Lenght :

يقاس طول الساق من شق مفصل الركبة من الجهة الوحشية وحتى الكعب الوحشى لعظم العضد. (٩ : ١٠٠)

(٥) قياس طول الجذع :

من وضع الوقوف ، يتم القياس من أعلى نقطة للرأس وحتى منتصف أعلى عظم العانة.

(٦) قياس طول العضد :

يقاس طول العضد من القمة الوحشية للبتوء الأخرى لعظم اللوح وحتى النقطة الوحشية لعظم العضد (٩ : ١٠٠)

(٧) قياس طول الساعد:

يقاس طول الساعد من النتوء المرفقى لعظم الزند وحتى النتوء الإبرى لنفس العظم . (٩ : ١٠٠ ، ١٠١)

(٨) قياس طول الكف (الييد):

يقاس طول الكف من النتوء الإبرى لعظم الكعبرة وحتى النهاية السلامية الأخيرة للإصبع الأوسط .

ج- قياس المحيطات :

(١) قياس محيط الصدر :

- يؤدى هذا القياس بواسطة سنتيمتر عادى (مازورة) وذلك فى ثلاث أوضاع هى (الوضع العادى ، فى وضع الشهيق الكامل ، فى وضع الزفير الكامل) .

طريقة القياس :

من وضع الوقوف يرفع الشخص المجرى عليه القياس الذراعين جانباً - يوضع السنتيمتر على جسمه بحيث يمر من الخلف أسفل الزاوية السفلى لعظمتى اللوحين ومن الأمام بالنسبة للرجال وكذا الأولاد من الجنسين حتى ١٣ سنة - أسفل شدى الحلمتين ، وبعد وضع السنتيمتر على الجسم ، يسقط المجرى عليه القياس الذراعين لأسفل من الوضع العادى ، ويجب مراعاة التأكد من الوضع السليم للسنتيمتر على الجسم وخاصة من الخلف ولتسهيل ذلك فإنه ينصح بأداء هذا القياس أمام مرآة .

- ويعتبر الاختلاف (الفارق) بين أقصى شهيق وأقصى زفير (رحلة القفص الصدرى) بمثابة مؤشراً هاماً لحالة الجهاز التنفسى . (٩ : ٩٥)

(٢) قياس محيط العضد منبسط :

يؤخذ القياس والذراع ممتدة وموازية الأرض من منتصف العضلة العضدية ذات الرأس لأقصى محيط ، وقد يؤخذ هذا القياس من الوضع التشريحي العادى للذراع . (١٠ : ٩٧ ، ٩٨)

(٣) قياس محيط العضد منقبض:

يتم القياس والذراع منثنى ومع قبض العضلة ذات الرأسين العضدية ، ويؤخذ القياس من منتصف العضد لأقصى محيط. (٩ : ٩٦)

(٤) محيط الخصر :

يوضع السننيمتر أفقيا في أقل محيط لمنطقة الوسط في المنطقة أعلى عظمتي الحرقفتين (٩ : ٩٦)

(٥) محيط البطن :

وفيه يتم قياس أصغر محيط للبطن فوق السرة بمقدار (٢ - ٣ سم). (٩ : ٩٦)

(٦) محيط الفخذ :

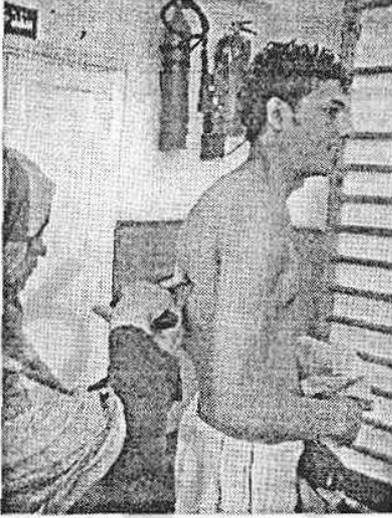
يقف المختبر والقدمان متباعدتان والمسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين تقريبا ، ويلف شريط القياس حول الفخذ بحيث يكون أفقيا ويمر من الخلف أسفل طية الإلية مباشرة ، ويراعى عدم توتر عضلات الفخذ. (٩ : ٩٧)

(٧) محيط الساق :

يقف المختبر كما في قياس الفخذ ، ثم يلف شريط القياس حول السمانة وفي أقصى محيط للساق (٩ : ٩٧)

د- قياس سمك الجلد والدهن :

يتم قياس سمك ثنايا الجلد والدهن بواسطة مقياس سمك ثنايا الجلد والدهن Skin Fold Cliper حيث يمسك الجهاز باليد اليمنى وتمسك منطقة القياس باليد اليسرى ، حيث يتم القبض على ثنية الجلد بواسطة إصبع الإبهام والأصابع الأربعة الأخرى ثم تجذب منطقة القياس للخارج ، ويفتح الجهاز فتحة تكفى لإستيعاب هاتين الطبقتين كاملتين ويوضع على جانبي الأصابع الممسكة بالجلد ، وتحبس منطقة القياس بواسطة طرف الجهاز الذى يعبر مؤشرة مباشرة عن سمك طبقتين من الجلد فى المنطقة المقاسة ، وغالبا ما تمسك مناطق القياس فى مستوى رأسى ويمسك المقياس أفقيا ، إلا أنه يتم تغير المستوى عندما تتطلب ثنية الجلد الطبيعية ذلك. (٩ : ١٠٣)

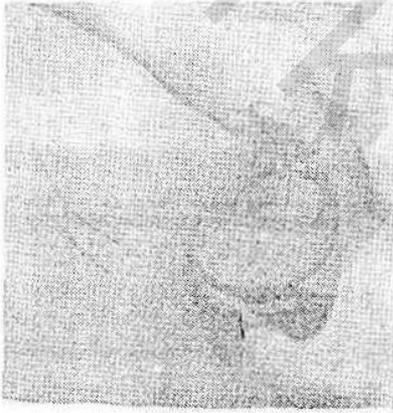


- مناطق الجلد الأكثر استخداما في قياس سمك ثنايا الجلد والدهن :

هناك العديد من مناطق الجسم تستخدم في قياس سمك الثنايا الجلدية لتقدير نسبة الدهن بالجسم ، ومن أبرز هذه المناطق ما يلي :

(١) سمك طية الجلد في منطقة ما تحت عظم لوح الكتف

تؤخذ ثنية مائلة تحت الزاوية السفلى لعظم لوح الكتف باتجاه العمود الفقري. (٩ : ١٠٤)



(٢) سمك طية الجلد على السطح الخلفى للعضد:

ترفع ثنية الجلد من منتصف أعلى جزء في العضد من الخلف فوق العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية بحيث يكون موازيا للمحور الطولي للذراع. (٩ : ١٠٤)

(٣) سمك طية الجلد على السطح الأمامي للعضد (منطقة العضلة ذات الثلاث رؤوس

تؤخذ ثنية أفقية في الجلد فوق العضلة ذات الثلاث رؤوس في منتصف المسافة بين النتوء المرفقي والنتوء الإخرومي عندما يكون مفصل المرفق ممتدا. (٩ : ١٠٤)

(٤) سمك ثنايا الجلد في منطقة الصدر:



تؤخذ ثنية مائلة (Diagonal Fold) في منتصف الخط الوهمي بين الإبط وحلمة الصدر بالنسبة للرجال ويكون أقرب إلى الإبط (ثلث المسافة) للنساء. (٩ : ١٠٤)

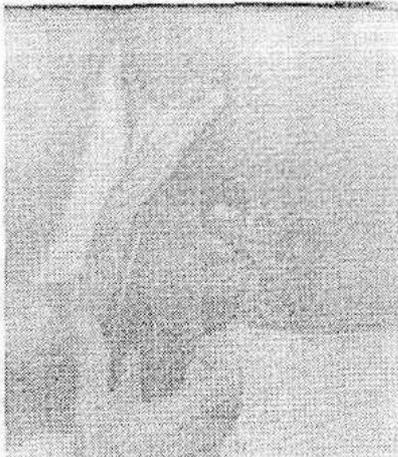
(٥) سمك ثنايا الجلد في منطقة الساعد.



(٦) سمك ثنايا الجلد خلف الكف. (١٠٤:١٠)



سمك طية الجلد في منطقة البطن :



تؤخذ ثنية أفقية على جانب السرة (حوالى ٢

سم). (٩ : ١٠٤)



(٨) سمك طية الجلد في منطقة الفخذ:

تؤخذ ثنية أفقية في الجهة الأمامية وفي منتصف المسافة بين مفصل الركبة ومفصل الورك.
(٩ : ١٠٤)



(٩) سمك طية الجلد في منطقة الساق Calf :

تؤخذ ثنية أفقية في الجهة الإنسية عند أكبر محيط للساق. (٩ : ١٠٤)

حساب متوسط سمك ثنايا الجلد والدهن :

يحسب كالآتي : مجموع قياسات سمك الجلد والدهن / عدد القياسات (٩ :

١٠٥)

حساب متوسط سمك الدهن :

يحسب كالآتي : متوسط سمك الجلد والدهن - سمك الجلد على الكف / ٢ .

(٩ : ١٠٥)

ثانياً: القياسات الفسيولوجية وتضمنت الآتى :

أ- معدل النبض :



قياس معدل النبض من الشريان الكعبرى :

- (١) لتنبية إلى عدم تناول الطعام أو الشراب قبل القياس بساعة على الأقل.
 - (٢) الجلوس والإسترخاء قبل القياس لمدة عشر دقائق على الأقل .
 - (٣) الجلوس فى وضع مريح ، مع توجيه راحة اليد إلى أعلى عند بدء القياس .
 - (٤) الإمساك برسغ اليد اليمنى بواسطة الأصابع الثلاثة - البنسر ، والوسطى ، والسبابة - من أعلى ، وإصبع الإبهام من أسفل .
 - (٥) تحريك الأصابع الثلاث حتى تمام الإحساس بنبض الشريان الكعبرى .
 - (٦) حساب الزمن بتشغيل ساعة الإيقاف ، أو باستخدام ساعة اليد العادية .
 - (٧) حصر عدد مرات النبض لمدة تتفاوت وفقاً لبعض الآراء على النحو التالى:
- دقيقة واحدة كاملة - ٣٠ ثانية ثم ضرب الناتج فى ٢ .
- ١٥ ثانية ثم ضرب الناتج فى ٤ . - ١٠ ثوانى ثم ضرب الناتج فى ٦ .
- ويلاحظ إنه كلما قل زمن القياس ازدادت نسبة الخطأ وقلت دقة القياس ، والعكس بالعكس ولذا يفضل زمن الدقيقة أو ال ٣٠ ثانية .
 - (٨) تكرار القياس حتى الوصول إلى حد الإستقرار فى حالة القياسات غير العادية .
 - (٩) تكرار قياس معدل النبض فى حالة الراحة ثلاث مرات ، والتسجيل بالجدول .
 - (١٠) حساب متوسط القياسات الثلاث لمعدل النبض المقاسة فى حالة الراحة .
 - (١١) تكرار القياس بعد جري ١٢ دقيقة ، أو أكثر من ذلك على العجلة الثابتة .
 - (١٢) حساب الفرق بين المعدل بعد المجهود وحالة الراحة على النحو التالى :
- الفرق الناتج عن المجهود = معدل النبض بعد المجهود - متوسط معدل النبض فى حالة الراحة . (٥ : ٧٥ - ٨٢)

ب- ضغط الدم Blood Pressre :



يستخدم عادة الأطباء ومساعدتهم جهاز قياس ضغط الدم (المانوميتر الزئبقى) والسماعة الطبية ، لقياس ضغط الدم .

ويتكون الجهاز من كيس مطاط يتصل بمضخة يدوية بها صمام لتخفيف خروج الهواء ومؤشر يعبر عن مقدار الضغط ، حيث يلف كيس

مطاط حول ذراع المختبر من فوق الكوع ، ويرفع الهواء بالمضخة ، ثم توضع السماعة على الجلد عند الشريان العضدى يسمع النبض حتى يختفى الصوت تماما ، وبواسطة الصمام يتم إخراج الهواء بالتدريج ويبطئ من الكيس المطاط حتى يسمع أول صوت مميز وذلك نتيجة اندفاع الدم فى نفس الوقت نلاحظ قراءة المؤشر ويكون هذا هو الضغط الإنتقاضى ويستمر فى خروج الهواء من الكيس المطاط إلى أن يختفى الصوت من السماعة وفى هذه اللحظة تدل قراءة المؤشر على إن ذلك هو أقل ضغط فى الشريان ويمثل الضغط الإنبساطى. (٥ : ٧٤ - ٨٣)

- وهذه بعض النقاط التى يجب مراعاتها عند إجراء القياس :

- ١- التنبيه إلى عدم تناول طعام أو شراب قبل القياس بساعة على الأقل.
- ٢- الجلوس والإسترخاء قبل القياس ولمدة ١٠ دقائق على الأقل .
- ٣- عدم أخذ قياس الفرد المتوتر أو المجهد إلا بعد انقضاء فترة تهيئة مناسبة ، وذلك للحصول على قراءات دقيقة .

ج- السعة الحيوية للرنطين :

يمكن إيجاد السعة الحيوية بإحدى الطريقتين التاليتين :

- أولا : الطريقة النظرية :

يمكن بالمعالجة الرياضية لكل من الطول بالسنتيمتر ، والعمر بالسنة حساب السعة الحيوية لدى البالغين باللتر ، وذلك باستخدام المعادلة التالية :

$$\text{السعة الحيوية باللتر} = 0,133 \{ \text{الطول سم} \div 2,5 \} - \{ 0,022 \times \text{العمر بالسنة} \} -$$

* ٣,٦



- ثانيا : الطريقة التجريبية :

من الناحية التجريبية يتيح جهاز قياس السعة الحيوية (الإسبيروميتر الجاف) ، قياس قدرة الرئتين ، دون استخدام الماء ، كما كان فى غيره من الأجهزة المستخدمة من قبل .

- مواصفات الجهاز :

- (١) خفة الوزن مما يسهل حمله .
- (٢) سهولة الإستعمال .
- (٣) وحدة القياس المستخدمة بالجهاز السننيمتر المكعب (سم^٣) .
- (٤) يقيس إلى مدى واسع من (١٠٠٠ سم^٣ إلى ٧٠٠٠ سم^٣) .
- (٥) مصمم لاختبار السعة الحيوية لدى الرياضيين بصفة خاصة .
- (٦) يمكن استخدامه كإجراء طبي ، وكذا لدى الناس العاديين .

- إجراءات القياس :

- (١) بعد تصفير الجهاز من وضع الوقوف سحب أقصى شهيق (عميق) عن طريق الأنف .
- (٢) عند تمام امتلاء الرئتين بالهواء، وضع الفوهة البلاستيكية بين الشفتين .
- (٣) إخراج هواء الزفير باستمرار لفترة زمنية تتراوح ما بين (٤،٥ ثوانى) .
- (٤) الإطلاع على قراءة المؤشر ، وتسجيلها بالجدول .
- (٥) تصفير الجهاز مرة أخرى .
- (٦) تكرار الخطوات السابقة ثلاث مرات ، ثم حساب متوسط القراءات الثلاث التى تعبر عن السعة الحيوية (Vital Capacity) .

ثالثاً: اختبارات الصفات البدنية :

أ- اختبار قوة عضلات الظهر Back Cift Strength Test :



يستخدم جهاز الديناموميتر في قياس القوة الثابتة الأيزومترية لكل من عضلات الظهر ، والرجلين ، والصدر ، والأكتاف - ولما كان هذا الجهاز متعدد الإستخدامات فقد أطلق عليه البعض أيضاً مسمى البولي ديناموميتر .

- مواصفات الجهاز :

- (١) وحدة القياس المستخدمة هي الكيلو جرام
- (٢) يعطى قرص التدريج بالجهاز قراءات من الصفر إلى ٣٠٠ كيلو جرام .
- (٣) نسبة الخطأ المحتملة هي $(\pm 0,5)$ كيلو جرام لكل ١٠٠ كيلو جرام .

- إجراءات القياس :

- (١) إطالة أو تقصير السلسلة لتصبح مناسبة لطول الفرد موضع القياس .
- (٢) وضع الخلفات الزائدة عن الحاجة خلف الجهاز حتى لا تصطدم بالمؤشر وتمنعه من حرية الحركة أثناء القياس .
- (٣) القبض باليدين على المقبض المثبت به السلسلة ، وذلك في وضع مريح
- (٤) أن تكون الملابس فضفاضة حتى لا تعيق حركة الفرد المختبر .
- (٥) السحب لأعلى بشكل تدريجي حتى يمكن تسجيل أقصى قوة ممكنة .
- (٦) تشير حركة المؤشر على قرص الديناموميتر إلى مقدار القوة الثابتة المتولدة .
- (٧) يتم تسجيل عدد ثلاث محاولات لكل فرد ، ثم نحصل على المتوسط .
- (٨) يراعى تكرار إعادة المؤشر إلى وضع الصفر عقب كل قياس .
- (٩) يراعى عدم تقييد حركة المؤشر بأي طريقة كانت أثناء عملية القياس .

إجراءات قياس قوة عضلات الظهر :

- (١) وقوف الفرد المختبر منتصب القامة عمودى على قاعدة الجهاز .
- (٢) وضع القدمين فى المكان المحدد والمناسب من منتصف قاعدة الجهاز .
- (٣) يراعى أن يكون طول السلسلة بشكل مناسب لطول الفرد المختبر .
- (٤) تكون الساقين ممتدتين دون أى انثناء فى كلا الركبتين .
- (٥) القبض المتوازن من أعلى على ذراع الجهاز باليدين .
- (٦) الجذب التدريجى باليدين معا ، أى فى وقت واحد لذراع الجهاز .
- (٧) تسجيل القراءة فى جدول التسجيلات كأقصى قوة ثابتة .

(١١٦ :٩)

ب- قياس قوة عضلات الرجلين :

- إجراءات القياس :



- (١) وقوف الفرد المختبر منتصب القامة عمودى على قاعدة الجهاز .
- (٢) وضع القدمين فى المكان المحدد والمناسب من منتصف قاعدة الجهاز .
- (٣) يراعى أن يكون طول السلسلة بشكل مناسب لطول الفرد المختبر .
- (٤) يثنى الفرد المختبر الركبتين معا ، وذلك قدر المستطاع .
- (٥) يراعى أن يكون جذع المختبر فى وضع عمودى على قاعدة الجهاز .
- (٦) البدء من الركبتين مع مراعاة أن يكون الجذب تدريجيا لأعلى .
- (٧) تسجيل القراءة فى جدول تسجيلات أقصى قوة ثابتة .

(٢٤٤ :٥)

ج- اختبار قوة القبضة :

يستخدم جهاز المانوميتر فى قياس القوة الثابتة الأيزومترية لقبضة اليد :

- إجراءات اختبار قوة القبضة :



(١) تسجيل إذا ما كان اللاعب أيسر بخانة الملاحظات .

(٢) الوقوف أو الجلوس فى وضع مريح ،
ويفضل وضع الجلوس .

(٣) ثنى المرفق بزاوية ٩٠ درجة ، ويفضل
الإرتكاز على مسند .

(٤) الذراع والرسغ فى وضع طبيعى (راحة
اليد لأعلى) .

(٥) التأكد من إن المؤشر عند موضع الصفر
من التدرج .

(٦) ضغط مقبض الجهاز بقدر المستطاع ، أى بذل أقصى قوة ممكنة .

(٧) تسجيل القراءة المسجلة ثم إعادة المؤشر إلى موضع الصفر مرة أخرى .

(٨) تكرار الإختبار ٣ مرات على الأقل ، مع ملاحظة استبعاد القراءات غير
المنسجمة مع باقى القراءات وتكرار الإختبار .

(٩) تسجيل أفضل محاولة للاعب .

(١٠) تكرار القياس لليد الأخرى وتسجيل القياسات لليدين .

مرفق (٤)

القياسات الفعلية

رقم	الوزن		الطول الكلي										الجنس	رقم	الاسم	تاريخ الميلاد	الجنسية	
	بجرام	بكيلو	بجرام	بكيلو	بجرام	بكيلو	بجرام	بكيلو	بجرام	بكيلو	بجرام	بكيلو						
٨٠	٧٩,٥	٧٩	١٩٦	١٩٦	١٩٥,٥	١٩٥,٥	١٩٥	١٩٥	١٩٥	١٩٥	١٩٥	١٩٥	١٩٥	١٩٥	عمر	١٩٨٩	R	١
٧٩	٧٨,٥	٧٨	١٩٥	١٩٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	صبر	١٩٨٨	R	٢
٨٨	٨٨,٥	٨٩	١٩٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	١٨٩	١٨٩	١٨٩	١٨٩	١٨٩	١٨٩	١٨٩	١٨٩	١٨٩	ناجي	١٩٨٩	R	٣
٨٩,٥	٨٩	٨٨	١٩١	١٩١	١٩٥,٥	١٩٥,٥	١٩٥	١٩٥	١٩٥	١٩٥	١٩٥	١٩٥	١٩٥	١٩٥	شميس	١٩٨٨	R	٤
٨٩	٨٩,٥	٩٥	١٩٥	١٩٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	محمود	١٩٩٥	R	٥
٨٩,٥	٨٩,٥	٩٥	١٩٣	١٩٣	١٩٢,٥	١٩٢,٥	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	سمير	١٩٩٥	R	٦
٨٩	٨٩,٥	٨٨	١٩٦,٥	١٩٦,٥	١٩٦	١٩٦	١٩٦	١٩٥,٥	١٩٥,٥	١٩٥,٥	١٩٥,٥	١٩٥,٥	١٩٥,٥	١٩٥,٥	أشرف	١٩٨٨	R	٧
٨٩	٨٨,٥	٨٨	١٩٥	١٩٥	١٩٤,٥	١٩٤,٥	١٩٤	١٩٤	١٩٤	١٩٤	١٩٤	١٩٤	١٩٤	١٩٤	عوض	١٩٨٨	L	٨
٨٧	٨٧,٥	٨٨	١٩٣	١٩٣	١٩٢,٥	١٩٢,٥	١٩٢,٥	١٩٢,٥	١٩٢,٥	١٩٢,٥	١٩٢,٥	١٩٢,٥	١٩٢,٥	١٩٢,٥	هلال	١٩٨٨	R	٩
٨٩	٨٨,٥	٨٨	١٩٥	١٩٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	١٨٩,٥	١٨٩	١٨٩	١٨٩	١٨٩	١٨٩	١٨٩	١٨٩	يوسف	١٩٨٨	R	١٥
٨٧,٥	٨٨	٨٨	١٩٣,٥	١٩٣,٥	١٩٣	١٩٣	١٩٣	١٩٢,٥	١٩٢,٥	١٩٢,٥	١٩٢,٥	١٩٢,٥	١٩٢,٥	١٩٢,٥	يحيى	١٩٨٨	R	١١
٨٧	٨٧,٥	٨٨	١٩٣	١٩٣	١٩٢,٥	١٩٢,٥	١٩٢,٥	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	١٩٢	نخراوى	١٩٨٨	L	١٢
٨٩	٨٩,٥	٩٥	١٨٩	١٨٩	١٨٨,٥	١٨٨,٥	١٨٨,٥	١٨٨	١٨٨	١٨٨	١٨٨	١٨٨	١٨٨	١٨٨	السعيد	١٩٩٥	R	١٣
٨٩,٥	٨٩	٨٨	١٩١	١٩١	١٩٥,٥	١٩٥,٥	١٩٥,٥	١٩٥	١٩٥	١٩٥	١٩٥	١٩٥	١٩٥	١٩٥	حسام	١٩٨٨	R	١٤
٧٥	٧٤,٥	٧٤	١٨٨,٥	١٨٨,٥	١٨٨	١٨٨	١٨٨	١٨٧,٥	١٨٧,٥	١٨٧,٥	١٨٧,٥	١٨٧,٥	١٨٧,٥	١٨٧,٥	هاني	١٩٩١	R	١٥

طول العنقد					طول الطرف العلوي					الوزن			المسلسل		
ابريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	ابريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	ابريل		مارس	فبراير
٢٨	٢٨	٢٨	٢٤	٢٤	٢٣	٦٥	٦٥	٦٥	٦٤	٦٣,٥	٦٣	٧٦	٧٨	٧٧,٥	١
٢٦	٢٦	٢٦	٢٣	٢٠	٢٢	٦٥	٦٥	٦٥	٦٤,٥	٦٤	٦٤	٧٦	٧٧	٧٨	٢
٢٥	٢٥	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	٥٨	٥٨	٥٨	٥٩	٥٩,٥	٦٠	٩٣	٩٣	٩٣	٣
٢٨	٢٨	٢٨	٢٦	٢٤	٢٢	٦٢	٦٢	٦٢	٦٣,٥	٦٣	٦٣	٨٢	٨٢	٨٢	٤
٢٦	٢٦	٢٦	٢٣	٢٩	٢٢	٥٢	٥٢	٥٢	٥٩	٦١	٥٩	٨٤	٨٣,٥	٨٤	٥
٢٨	٢٨	٢٨	٢٦	٢٤	٢٢	٥٩	٥٩	٥٩	٥٨	٥٧	٥٦	٨٢	٨٢	٨٤	٦
٢٨	٢٨	٢٨	٢٤	٢٤	٢٥	٥٩	٥٩	٥٩	٦٠	٦١	٦٢	٩٣	٩٣	٩٢	
٤٠	٤٠	٤٠	٣٣	٢٣	٢٣	٥٦	٥٦	٥٦	٥٥	٥٤	٥٣	٨٦	٨٧	٨٧	٨
٢٩	٢٩	٢٩	٢٧	٢٥	٢٤	٦٤	٦٤	٦٤	٦٤	٦٣	٦٣	٨٢	٨١	٨١	٩
٤٠	٤٠	٤٠	٢٧	٢٥	٢٢	٦٠	٦١	٦٠	٦١	٦٢	٦٢	٨١	٨١	٨٠	١٠
٤١	٤١	٤١	٢٩	٢٦	٢٣	٥٩	٥٩	٥٩	٦١	٦٤	٦٦	٨٤	٨٣	٨٣	١١
٢٨	٢٨	٢٨	٢٣	٢٣	٢٢	٥٩	٥٩	٥٩	٦١	٦٣	٦٤	٨٤	٨٤	٨٥	١٢
٤٠	٤٠	٤٠	٢٣	٢٠	٢١	٥٩	٥٩	٥٩	٦٠	٦١	٦١	٨٢	٨٢,٥	٨١	١٣
٢٩	٢٩	٢٩	٢٥	٢٩	٢٢	٥٦	٥٦	٥٦	٥٩	٦٣	٥٩	٩٨	٩٧	٩٩	١٤
			٢٢	٢١	٢٢				٥٩	٥٩	٥٩	٧٦	٧٦	٧٨	١٥

مخطط التقسيم المصدري				طول المساق										المسلسل				
شهرية				طول المساق														
أبريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	أبريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	أبريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	
٩٥	٩٨	٩٧	١٠٠	٩٨	٩٨	٤٧	٤٧	٤٧	٤٨	٤٩	٥٠	٥٦	٥٦	٥٦	٥٦	٧٥	٥٧	١
٩٧	٩٦	٩٧	٩٧	٩٧	٩٧	٤٩	٤٩	٤٩	٤٧	٤٦	٤٨	٥٧	٥٧	٥٧	٥٦	٥٥	٦١	٢
١٠٦,٥	١٠٦,٥	١٠٦,٥	١٠٦,٥	١٠٦	١٠٦	٥٠	٥٠	٥٠	٥١	٥٢	٥٢	٥٣	٥٣	٥٣	٥٤	٥٥	٥٦	٣
١٠٣	١٠٣	١٠٣	١٠٣	١٠٢	١٠٢	٤٧	٤٧	٤٧	٤٨	٤٩	٥١	٥٦	٥٦	٥٦	٥٦	٥٦	٥٦	٤
١٠١	١٠١	١٠١	١٠١	١٠١	١٠٣	٤٧	٤٧	٤٧	٤٦	٤٥	٤٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٦	٥٦	٦١	٥
٩٨,٥	٩٨,٥	٩٨,٥	١٠١,٥	١٠١,٥	١٠٠	٤٩	٤٩	٤٩	٥٠	٥٢	٥٢	٥٩	٥٩	٥٩	٦٠	٦٠	٦١	٦
١٠٢	١٠٢	١٠٢	١٠٦,٥	١٠٦,٥	١٠٣	٥٤	٥٤	٥٤	٥٥	٥٥	٥٥	٦١	٦١	٦١	٦٠	٦١	٦١	٧
٩٨	٩٨	٩٨	٩٧	٩٦	٩٦	٤٦,٥	٤٦,٥	٤٦,٥	٤٩	٥٣	٥٥	٥٦	٥٦	٥٦	٥٧	٥٧	٥٧	٨
١٠١	١٠١	١٠١	١٠٥,٥	١٠٤	١٠٣	٥٢	٥٢	٥٢	٥٢	٥٣	٥٣	٥٩	٥٩	٥٩	٦٠	٦١	٦١	٩
٩٧	٩٧	٩٧	٩٩	١٠٠	١٠٢	٤٩	٤٩	٤٩	٥١	٥٢	٥٣	٥٩	٥٩	٥٩	٥٩	٥٩	٥٩	١٠
٩٩	٩٩	٩٩	٩٩	٩٩	٩٩	٥٠	٥٠	٥٠	٥١	٥٢	٥٣	٦٠	٦٠	٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	١١
١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠١	١٠١	١٠١	٥١	٥١	٥١	٥٢	٥٣	٥٣	٥٦	٥٦	٥٦	٥٦	٥٧	٥٧	١٢
٩٥	٩٥	٩٥	٩٦	٩٤	٩٦	٤٦	٤٦	٤٦	٤٨	٥٠	٥٠	٥٦	٥٦	٥٦	٥٤	٥٢	٥٦	١٣
١٠٨	١٠٨	١٠٨	١٠٧	١٠٧	١١١	٤٦	٤٦	٤٦	٤٧	٤٩	٥٢	٥٥	٥٥	٥٤	٥٢	٥٢	٦٠	١٤
			٩٩	١٠٠	١٠٠					٤٦	٤٦							١٥

محافظة المنيا - مينيون					محافظة المنيا - موشى					محافظة المنيا					المسلسل			
ابريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	ابريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	ابريل	مارس	فبراير		يناير	ديسمبر	نوفمبر
٢١	٢١	٢١	٢٠,٥	٢٠	٢٠	٢٧,٥	٢٧,٥	٢٧,٥	٢٧	٢٧	٢٧	٧٩	٧٩	٧٩	٨٢	٨١	٧٩	١
٢٢	٢٢	٢٢	٢١	٢٠	٢٠	٢٧,٥	٢٧,٥	٢٧,٥	٢٧	٢٧	٢٧	٧٤	٧٤	٧٤	٧٣	٧٢	٧٥	٢
٢٢	٢٢	٢٢	٢١,٥	٢١,٥	٢١	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧	٢٦,٥	٢٦,٥	٩٦	٩٦	٩٦	٩٣	٨٩	٨٥	٢
٢٠,٥	٢٠,٥	٢٠,٥	٢٠	٢٠	٢٩,٥	٢٧	٢٧	٢٧	٢٦,٥	٢٦,٥	٢٦,٥	٨٤	٨٤	٨٤	٨٢	٨١	٨٠	٤
٢١,٥	٢١,٥	٢١,٥	٢٢	٢٢	٢٢	٢٨	٢٨	٢٨	٢٨	٢٨,٥	٢٨,٥	٨٢	٨٢	٨٢	٨١	٨١	٨١	٥
٢١	٢١	٢١	٢١,٥	٢١,٥	٢١,٥	٢٧	٢٧	٢٧	٢٦,٥	٢٦,٥	٢٦	٨٠	٨٠	٨٠	٩٥	٩٥	٨٥	٦
٢٥	٢٥	٢٥	٢٤,٥	٢٤,٥	٢٤	٢٠,٥	٢٠,٥	٢٠,٥	٢٠	٢٠	٢٠	٨٤	٨٤	٨٤	٩٥	٨٨	٨٣	٧
٢٠	٢٠	٢٠	٢٩,٥	٢٩,٥	٢٩,٥	٢٦	٢٦	٢٦	٢٥,٥	٢٥,٥	٢٥	٧٨	٧٨	٧٨	٧٩	٧٩	٧٩	٨
٢١	٢١	٢١	٢٠,٥	٢٠,٥	٢٠	٢٦	٢٦	٢٦	٢٥,٥	٢٥,٥	٢٥	٧٩	٧٩	٧٩	٨٦	٨٢	٧٨	٩
٢٤	٢٤	٢٤	٢٣,٥	٢٣,٥	٢٣	٢٩	٢٩	٢٩	٢٨,٥	٢٨,٥	٢٨	٧٨	٧٨	٧٨	٧٧	٧٦	٧٥	١٠
٢٢	٢٢	٢٢	٢١,٥	٢١,٥	٢١	٢٧,٥	٢٧,٥	٢٧,٥	٢٧	٢٧	٢٦,٥	٨٢	٨٢	٨٢	٨٢	٨٢	٨١	١١
٢٣	٢٣	٢٣	٢٣,٥	٢٢,٥	٢٢	٢٩	٢٩	٢٩	٢٨,٥	٢٨	٢٨	٧٥	٧٥	٧٥	٧٦	٧٧	٧٩	١٢
٢٤	٢٤	٢٤	٢٣	٢٢	٢٢	٢٠	٢٠	٢٠	٢٩	٢٨	٢٨	٨٠	٨٠	٨٠	٨١	٧٨	٨١	١٣
٢٥	٢٥	٢٥	٢٤,٥	٢٤	٢٤	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٨٥	٨٥	٨٥	٨٩	٩٠	٨٢	١٤
				٢٩						٢٥					٧٨	٧٣	٧٣	١٥

ضغط الدم الانبساطي في الراحة						ضغط الدم الانقباضي في الراحة						النبض في الجهد						المسلسل
أبريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	أبريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	أبريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	
٨٠	٨٠	٧٠	٨٠	٨٠	٧٠	١٣٠	١٤٠	١٢٠	١٦٠	١٣٠	١٢٠	٩٠	٩٥	٩٠	١٠٢	١١٠	٩٥	١
٧٠	٨٠	٧٠	٨٠	٨٠	٨٠	١٣٠	١٤٠	١٢٠	١٣٠	١٢٠	١٢٠	٩٠	١٠٥	١٠٥	١٠٨	١١٠	٩٠	٢
٨٠	٧٠	٨٠	٩٠	٩٠	٨٠	١٤٠	١٣٠	١٤٠	١٢٠	١٣٠	١٢٠	٨٥	٩٠	٨٧	٨٥	٩٠	٨٥	٣
٧٠	٩٠	٧٠	٨٠	٨٠	٧٠	١١٠	١٣٠	١١٠	١٤٠	١٢٠	١٣٠	٩٠	٩٥	١٠٥	١٠٠	٨٥	٨٥	٤
٨٠	٩٠	٨٠	٩٠	٨٠	٩٠	١٣٠	١٤٠	١١٠	١٢٠	١٣٠	١٣٠	٩٠	٩٥	٩٠	١٠٧	١٠٥	٨٥	٥
٧٠	٩٠	٨٠	٧٠	٧٠	٨٠	١٣٠	١٢٠	١٣٠	١٣٠	١٢٠	١١٠	٩٥	١٠٠	١١٠	١٢٠	١٠٠	٩٥	٦
٧٠	٨٠	٨٠	٧٠	٨٠	٧٠	١٣٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٣٠	١٢٠	٩٠	٩٥	٩٠	٩٥	٨٥	٩٥	٧
٨٠	٧٠	٧٠	٨٠	٨٠	٩٠	١٢٠	١٤٠	١٢٠	١٣٠	١٢٠	١٤٠	٩٥	١٠٠	١٠٥	١٠٢	١٠٠	٩٥	٨
٧٠	٩٠	٩٠	٨٠	٧٠	٨٠	١٣٠	١١٠	١٢٠	١٤٠	١٣٠	١١٠	٩٠	١٠٠	٩٠	٩٥	٨٥	٩٥	٩
٧٠	٩٠	٨٠	٧٠	٨٠	٩٠	١٢٠	١١٠	١٢٠	١٢٠	١١٠	١٢٠	٩٠	٩٥	١٠٠	١٠٥	٩٠	٩٥	١٠
٨٠	٨٠	٩٠	٨٠	٧٠	٨٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٩٥	١٠٠	١٠٥	١٠٠	٩٠	٩٥	١١
٨٠	٧٠	٩٠	٨٠	٩٠	٧٠	١٣٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١١٠	١٢٠	٩٥	٩٥	٩٥	٩٥	٩٠	٩٥	١٢
٧٠	٨٠	٩٠	٨٠	٩٠	٨٠	١٣٠	١٤٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٤٠	٩٠	٩٥	٩٠	٩٥	١٠٦	١٠٠	١٣
٨٠	٧٠	٩٠	٨٠	٨٠	٧٠	١٣٠	١٤٠	١٣٠	١٢٠	١٤٠	١٤٠	٨٥	٩٥	١٠٥	٩٦	١٢٠	١٠٥	١٤
٧٠	٨٠	٧٠	٦٠	٨٠	٩٠	١١٠	١١٠	١٢٠	١٠٠	١١٠	١١٠	٨٠	٩٥	١١٠	١٢٠	١١٨	١١٠	١٥

قوة القيمة البيضاء					قوة صفقات الطاهر					قوة صفقات الرجيد					المسلسل	
أبريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	أبريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	أبريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر		نوفمبر
02	05	07	02	03	01,5	103,0	120	102	127	140	143,5	119,5	122	120	143,5	1
08	12	02,5	07	10	14,7	103	132,5	171,5	160	162	120,5	111,5	120	178,5	124,5	2
06	07	02	00	02	03,5	124,5	160	180	170	191	180,5	200	198	210	220	3
11	11	29	17	03	01,6	130,0	128	178	172	170	170	149	120	109,5	144,5	4
12	00	07,5	03	02	01,6	200,0	197,5	198	180	190,5	200	207,5	220,5	218,5	193	5
07	02	00	02	01	02,2	140	137,5	133,5	118,5	119	120,5	132,5	122,5	120,5	112	6
14	10	10	12	17	14,7	227	201	91	217,5	212	190	274,5	201	212,5	160,5	7
02	00	00	18	02	00	123	122,5	112	121	120	111,5	102,5	130,5	100	90	8
17	18	01	07	12	11,6	210	200,5	180	180,5	190	181	192,5	220,5	214,5	133,5	9
17	12	08	01	02	18,5	108	108,5	180	180,5	180	108,5	200,5	180,5	180,5	176	10
19	14	00	17	00	12,1	171	107,5	130,5	140	160	129	101,5	128	120	120,5	11
08	00	07	03	00	01	160	160	107,5	127,5	100	140,5	120	123,5	149	147	12
12	01	10,5	00	13,7	14,6	221	188	216,5	178,5	248	168	271	237,5	270	199,5	13
00	02	07	02	02,2	02	227,5	181	216,5	180,5	180,5	107	221	179	222,5	180,5	14
00	18	11	10	14,5	10	129	129,5	120	128	87,5	120	120,5	120,5	83,5	80	15

سنة الدين

سنة الدين												المسلسل												
على اليمن						خلف الكيف						على الساعد						أما العتد						
أبريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	أبريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	أبريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	أبريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	
٧	٩	١١	١٣	١٥	١٥	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٤	٤	٥	٥	٦	٦	٤	٤	٤	٤	٥	٥	١
١٠	١٠	٩	١٠	١١	١٠	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٥	٦	٦	٧	٧	٧	٤	٤	٤	٥	٥	٦	٢
١٤	١٥	١٦	١٨	٢٠	٢١	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٦	٧	٨	٩	١٠	١٠	٢	٢	٢	٦	٧	١٠	٢
٦	٨	١٠	١٣	١٧	٢٠	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٤	٤	٥	٨	٨	٢	٢	٢	٦	٦	١٠	٤
٧	٨	٩	١١	١٣	١٤	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٤	٤	٥	٥	٦	٦	٥	٥	٥	٦	٦	١٠	٥
٦	٧	٨	٩	١١	١٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٤	٤	٥	٦	٧	٤	٤	٤	٦	٧	١٠	٦
٧	٨	٩	١٢	١٥	١٧	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٤	٤	٥	٦	٧	٢	٢	٢	٦	٦	١٠	٧
٨	٩	١٠	١٢	١٤	١٥	٢	٢	٤	٤	٤	٤	٤	٤	٥	٥	٦	٦	٢	٢	٢	٦	٦	١٠	٨
٥	٦	٧	٨	٩	١٠	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٩
٥	٧	٨	٩	١١	١٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	١٠
٨	٨	٩	١٠	١٠	١١	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	١١
٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	١٢
٥	٧	٨	١٠	١١	١٣	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	١٣
١١	١٢	١٤	١٦	١٨	٢٠	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٥	٦	٧	٨	٨	٢	٢	٢	٦	٦	١٠	١٤
٧	٧	٨	٨	٩	٩	٢	٢	٢	٢	٢	٢	٤	٤	٥	٥	٦	٦	٤	٤	٤	٥	٥	٥	١٥

طول العنق				طول الطرف العلوي				الوزن			المسلسل		
أبريل	مارس	فبراير	يناير	أبريل	مارس	فبراير	يناير	أبريل	مارس	فبراير			
٢٤	٢٤	٢٢,٥	٢٢,٥	٢٣	٦٤	٦٤	٦٣,٥	٦٣	٦٣	٨١	٨٠,٥	٨٠	١
٢٣	٢١/٣٦	٢٣	٢٢,٥	٢٢,٥	٦٥	٦٤,٥	٦٤,٥	٦٤	٦٤	٨٠	٧٩,٥	٧٩	٢
٢٣	٢٣	٢٢,٥	٢٢,٥	٢٢	٦١	٦١	٦١	٦٠,٥	٦٠	٨٧	٨٧,٥	٨٨	٣
٢٢	٢٢,٥	٢٢,٥	٢٢,٥	٢٢	٦٤	٦٤	٦٣,٥	٦٣	٦٣	٩٠	٩٠	٨٩,٥	٤
٢٣	٢٣	٢٢	٢٢,٥	٢٢,٥	٦٠	٦٠	٥٩,٥	٥٩	٥٩	٨٨	٨٨	٨٨,٥	٥
٢٢	٢٢	٢٢,٥	٢٢,٥	٢٢	٥٧	٥٧	٥٦,٥	٥٦	٥٦	٨٩	٨٩	٨٩,٥	٦
٢١	٢٥,٥	٢٥,٥	٢٥,٥	٢٥	٦٣	٦٣	٦٢,٥	٦٢	٦٢	٩٠	٩٠	٩٠	٧
٢٤	٢٤	٢٣,٥	٢٣,٥	٢٣	٥٤	٥٤	٥٣,٥	٥٣	٥٣	٩٠	٨٩,٥	٨٩,٥	٨
٢٥	٢٥	٢٤,٥	٢٤,٥	٢٤	٦٤	٦٣,٥	٦٣,٥	٦٣	٦٣	٨٦	٨٦	٨٦,٥	٩
٢٣	٢٣	٢٢,٥	٢٢,٥	٢٢	٦٣	٦٣	٦٢,٥	٦٢,٥	٦٢	٩٠	٨٩,٥	٨٩,٥	١٠
٢٤	٢٣,٥	٢٣,٥	٢٣,٥	٢٣	٦٧	٦٧	٦٦,٥	٦٦	٦٦	٨٧	٨٧	٨٧,٥	١١
٢٤	٢٤	٢٣,٥	٢٣,٥	٢٣	٦٥	٦٥	٦٤,٥	٦٤	٦٤	٨٦	٨٦	٨٦,٥	١٢
٢٢	٢٢	٢١,٥	٢١,٥	٢١	٦٢	٦٢	٦١,٥	٦١	٦١	٨٨	٨٨,٥	٨٨,٥	١٣
٢٢	٢٢	٢٢,٥	٢٢,٥	٢٢	٦٠	٦٠	٥٩,٥	٥٩	٥٩	٩٠	٩٠	٨٩,٥	١٤
٢٢	٢٢	٢١,٥	٢١,٥	٢١	٦١	٦١	٦٠,٥	٦٠	٦٠	٧٦	٧٦	٧٥,٥	١٥

محيط القفص الصدري						طول الساق						طول الفخذ						المسلسل
شبهتي																		
ابريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	ابريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	ابريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	
١٠٠	٩٩,٥	٠,٩٩	٩٨,٥	٩٨	٩٨	٥٥,٥	٥٥,٥	٥٥,٥	٥٥,٥	٥٥	٥٥	٥٧,٥	٥٧,٥	٥٧,٥	٥٧,٥	٥٧	٥٧	١
٩٩	٩٨,٥	٩٨	٩٧,٥	٩٧,٥	٩٧	٤٧,٥	٤٧,٥	٤٧,٥	٤٧,٥	٤٧	٤٧	٦١,٥	٦١,٥	٦١,٥	٦١,٥	٦١	٦١	٢
١٠٨	١٠٧,٥	١٠٧	١٠٦,٥	١٠٦	١٠٦	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣	٥٣	٥٦,٥	٥٦,٥	٥٦,٥	٥٦,٥	٥٦	٥٦	٣
١٠٣	١٠٣	١٠٣,٥	١٠٣,٥	١٠٣	١٠٣	٥٤,٥	٥٤,٥	٥٤,٥	٥٤,٥	٥٤,٥	٥٤	٥٦,٥	٥٦,٥	٥٦,٥	٥٦,٥	٥٦,٥	٥٦	٤
١٠٤,٥	١٠٤,٥	١٠٤	١٠٣,٥	١٠٣	١٠٣	٤٨,٥	٤٨,٥	٤٨,٥	٤٨,٥	٤٨,٥	٤٨	٦١,٥	٦١,٥	٦١,٥	٦١,٥	٦١,٥	٦١	٥
١٠١	١٠١	١٠٠,٥	١٠٠,٥	١٠٠	١٠٠	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣	٥٣	٦٠,٥	٦٠,٥	٦٠,٥	٦٠,٥	٦٠	٦٠	٦
١٠٤,٥	١٠٤	١٠٤	١٠٣,٥	١٠٣	١٠٣	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣	٥٣	٦١,٥	٦١,٥	٦١,٥	٦١,٥	٦١	٦١	٧
٩٧	٩٧	٩٦,٥	٩٦,٥	٩٦	٩٦	٥٨,٥	٥٨,٥	٥٨,٥	٥٨,٥	٥٨	٥٨	٥٧,٥	٥٧,٥	٥٧,٥	٥٧,٥	٥٧	٥٧	٨
١٠٤	١٠٤	١٠٣,٥	١٠٣,٥	١٠٣	١٠٣	٤٩,٥	٤٩,٥	٤٩,٥	٤٩,٥	٤٩	٤٩	٦١,٥	٦١,٥	٦١,٥	٦١,٥	٦١	٦١	٩
١٠٣,٥	١٠٣,٥	١٠٣	١٠٣,٥	١٠٣	١٠٣	٥٠,٥	٥٠,٥	٥٠,٥	٥٠,٥	٥٠,٥	٥٠	٥٩,٥	٥٩,٥	٥٩,٥	٥٩,٥	٥٩,٥	٥٩	١٠
١٠٠	١٠٠	٩٩,٥	٩٩,٥	٩٩	٩٩	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣	٥٧,٥	٥٧,٥	٥٧,٥	٥٧,٥	٥٧,٥	٥٧	١١
١٠٣,٥	١٠٣	١٠٣	١٠١,٥	١٠١	١٠١	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣	٥٣	٥٧,٥	٥٧,٥	٥٧,٥	٥٧,٥	٥٧	٥٧	١٢
٩٧,٥	٩٧,٥	٩٧	٩٦,٥	٩٦,٥	٩٦	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣	٥٣	٥٦,٥	٥٦,٥	٥٦,٥	٥٦,٥	٥٦	٥٦	١٣
١١٣	١١٣	١١١,٥	١١١,٥	١١١	١١١	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣,٥	٥٣	٥٣	٦٠,٥	٦٠,٥	٦٠,٥	٦٠,٥	٦٠	٦٠	١٤
١٠١,٥	١٠١	١٠١	١٠٠,٥	١٠٠	١٠٠	٥٠,٥	٥٠,٥	٥٠,٥	٥٠,٥	٥٠	٥٠	٥٦,٥	٥٦,٥	٥٦,٥	٥٦,٥	٥٦	٥٦	١٥

محيط القمص الصلبي										محيط الخصر														
عادي					زفير																			
رقم	الارتفاع	العرض	العمق	الوزن	رقم	الارتفاع	العرض	العمق	الوزن	رقم	الارتفاع	العرض	العمق	الوزن	رقم	الارتفاع	العرض	العمق	الوزن	رقم	الارتفاع	العرض	العمق	الوزن
٩١	٩١	٩٠,٥	٩٠	٩٤	٩٣,٥	٩٣,٥	٩٣	٩١,٥	٩١	٩١	٩١,٥	٩١	٩١	٩٠,٥	٩١	٩٠,٥	٩١	٩٠,٥	٩٠,٥	٩١	٩٠,٥	٩٠,٥	٩٠,٥	٩٠,٥
٨١	٨١	٨٠,٥	٨٠	٩٤	٩٣,٥	٩٣	٩٣	٩١	٩١	٩٠,٥	٩١	٩٠,٥	٩٠	٩٠	٩٠,٥	٩٠	٩٠	٩٠,٥	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠
٩١	٩١	٩١,٥	٩٢	١٠٠,٥	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠,٥	١٠٠	١٠٠,٥	١٠٠,٥	١٠٠	١٠٠,٥	٩٩	١٠٠	٩٩	١٠٠,٥	٩٩	٩٩	٩٩	٩٩	٩٩	٩٩	٩٩
٩٧	٩٧	٩٦,٥	٩٦	٩٨,٥	٩٨,٥	٩٨	٩٨	٩٦,٥	٩٨	٩٨,٥	٩٦,٥	٩٨	٩٦,٥	٩٧	٩٦,٥	٩٧	٩٦,٥	٩٧	٩٦,٥	٩٧	٩٦,٥	٩٦,٥	٩٦,٥	٩٥
٨٦	٨٦	٨٦,٥	٨٧	٩٨	٩٧,٥	٩٧	٩٧	٩٧,٥	٩٧	٩٧,٥	٩٧,٥	٩٧	٩٧,٥	٩٧	٩٧,٥	٩٧	٩٧,٥	٩٧	٩٦,٥	٩٧	٩٦,٥	٩٦	٩٦	٩٦
١٠٠	١٠٠	١٠٠,٥	١٠١	٩٧	٩٦,٥	٩٦	٩٦	٩٧	٩٦,٥	٩٧	٩٦,٥	٩٦	٩٦,٥	٩٦	٩٦,٥	٩٦	٩٦,٥	٩٦,٥	٩٦,٥	٩٦	٩٦,٥	٩٦,٥	٩٦,٥	٩٤
٩١	٩١	٩١	٩٠	٩٩,٥	٩٩,٥	٩٩	٩٩	٩٩,٥	٩٩	٩٩,٥	٩٩,٥	٩٩	٩٩,٥	٩٩	٩٩,٥	٩٩	٩٩,٥	٩٩	٩٨,٥	٩٩	٩٨,٥	٩٨	٩٨	٩٨
٨٢	٨٢	٨١,٥	٨١	٩١	٩٠,٥	٩٠	٩٠	٩١,٥	٩١	٩٠,٥	٩٠,٥	٩٠	٩٠,٥	٩٠	٩٠,٥	٩٠	٨٩,٥	٩٠	٨٨,٥	٩٠	٨٨,٥	٨٨	٨٨	٨٨
٨٣	٨٣	٨٣,٥	٨٤	١٠٠	٩٩,٥	٩٩	٩٩	١٠٠	١٠٠	٩٩,٥	٩٩	٩٩	١٠٠	٩٩	٩٩,٥	٩٩	٩٩	٩٩	٩٨,٥	٩٩	٩٨,٥	٩٨	٩٨	٩٨
٨٤	٨٤	٨٣,٥	٨٣	١٠٠,٥	١٠٠,٥	١٠٠	١٠٠	١٠٠,٥	١٠٠	١٠٠,٥	١٠٠,٥	١٠٠	١٠٠,٥	١٠٠	١٠٠,٥	١٠٠	١٠٠,٥	١٠٠	١٠٠,٥	١٠٠	١٠٠,٥	١٠٠,٥	١٠٠,٥	٩٥
٨٨	٨٨	٨٨,٥	٨٩	٩٤	٩٣,٥	٩٣	٩٣	٩٣,٥	٩٣	٩٣,٥	٩٣,٥	٩٣	٩٣,٥	٩٣	٩٣,٥	٩٣	٩٣,٥	٩٣,٥	٩٣	٩٣	٩٣,٥	٩٣	٩٣	٩١
٩٧	٩٧	٩٧,٥	٩٨	٩٧,٥	٩٧,٥	٩٨	٩٨	٩٧,٥	٩٧	٩٧,٥	٩٧,٥	٩٧	٩٧,٥	٩٧	٩٧,٥	٩٧	٩٧,٥	٩٧,٥	٩٧	٩٧	٩٧,٥	٩٦	٩٦	٩٦
٩٨	٩٨	٩٨	٩٩	٩٢	٩١,٥	٩١	٩١	٩٢,٥	٩٢	٩١,٥	٩٢	٩١,٥	٩٢	٩١,٥	٩١,٥	٩١,٥	٩١,٥	٩١,٥	٩١	٩١	٩١,٥	٩١	٩١	٩١
٩٤	٩٤	٩٣,٥	٩٣	١٠٤,٥	١٠١,٥	١٠١	١٠٤	١٠٥	١٠٤,٥	١٠١,٥	١٠١,٥	١٠٤	١٠٥	١٠٤,٥	١٠٤	١٠٣	١٠٤	١٠٤	١٠٣	١٠٣	١٠٣	١٠٣	١٠٣	١٠٣
٨١	٨١	٨٠,٥	٨٠	٩٩	٩٨,٥	٩٨	٩٨	٩٩,٥	٩٩	٩٨,٥	٩٨,٥	٩٨	٩٩,٥	٩٨	٩٨,٥	٩٨	٩٨,٥	٩٨	٩٧,٥	٩٨	٩٧,٥	٩٧	٩٧	٩٧

محافظة المنيا متشعبين					محافظة المنيا مركزى					محافظة المنيا					المسلسل.			
ابريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	ابريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	ابريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	
٢١	٢١	٢٠,٥	٢٠,٥	٢٠	٢٠	٢٩	٢٩	٢٨,٥	٢٨	٢٧,٥	٢٧	٨٠	٨٠	٧٩,٥	٧٩,٥	٧٩	٧٩	١
٢١,٥	٢١	٢١	٢٠,٥	٢٠,٥	٢٠	٢٩	٢٨,٥	٢٨	٢٧,٥	٢٧	٢٧	٧٦	٧٦	٧٥,٥	٧٥,٥	٧٥	٧٥	٢
٢٣	٢٢,٥	٢٢	٢١,٥	٢١	٢١	٢٨	٢٧,٥	٢٧,٥	٢٧	٢٧	٢٦,٥	٨٤	٨٤	٨٤,٥	٨٤,٥	٨٥	٨٥	٣
٢١	٢١	٢٠,٥	٢٠,٥	٢٠	٢٩,٥	٢٨,٥	٢٨,٥	٢٨	٢٧	٢٧	٢٦,٥	٨١	٨١	٨٠,٥	٨٠,٥	٨٠	٨٠	٤
٢٤	٢٣,٥	٢٣	٢٢,٥	٢٢	٢٢	٢٠	٢٩,٥	٢٩,٥	٢٩	٢٨,٥	٢٨,٥	٨٠	٨٠	٨٠,٥	٨٠,٥	٨١	٨١	٥
٢٣	٢٢,٥	٢٢,٥	٢٢	٢١,٥	٢١,٥	٢٨	٢٧,٥	٢٧	٢٦,٥	٢٦	٢٦	٨٤	٨٤	٨٤,٥	٨٤,٥	٨٥	٨٥	٦
٢٦	٢٥,٥	٢٥	٢٤,٥	٢٤	٢٤	٢٢	٢١,٥	٢١	٢٠,٥	٢٠,٥	٢٠	٨٤	٨٤	٨٣,٥	٨٣,٥	٨٣,٥	٨٣	٧
٢١	٢٠,٥	٢٠,٥	٢٠	٢٩,٥	٢٩,٥	٢٧	٢٦,٥	٢٦,٥	٢٦	٢٥,٥	٢٥	٨٠	٨٠	٧٩,٥	٧٩,٥	٧٩	٧٩	٨
٢١	٢١	٢٠,٥	٢٠,٥	٢٠	٢٠	٢٧	٢٦,٥	٢٦	٢٥,٥	٢٥	٢٥	٧٧	٧٧	٧٧,٥	٧٧,٥	٧٨	٧٨	٩
٢٥	٢٤,٥	٢٤	٢٣,٥	٢٣	٢٣	٢٩,٥	٢٩,٥	٢٩	٢٨,٥	٢٨	٢٨	٧٦	٧٦	٧٥,٥	٧٥,٥	٧٥	٧٥	١٠
٢٢,٥	٢٢	٢١,٥	٢١,٥	٢١	٢١	٢٨	٢٨	٢٧,٥	٢٧,٥	٢٧	٢٦,٥	٨٠	٨٠	٨٠,٥	٨٠,٥	٨١	٨١	١١
٢٤	٢٣,٥	٢٣	٢٢,٥	٢٢,٥	٢٢	٢٠	٢٩,٥	٢٩	٢٨,٥	٢٨	٢٨	٧٨	٧٨	٧٨,٥	٧٨,٥	٧٩	٧٩	١٢
٢٢,٥	٢٣	٢٣	٢٢,٥	٢٢	٢٢	٢٩,٥	٢٩,٥	٢٩	٢٨,٥	٢٨	٢٨	٨٠	٨٠	٨٠,٥	٨٠,٥	٨١	٨١	١٣
٢٦	٢٥,٥	٢٥	٢٤,٥	٢٤	٢٤	٢١,٥	٢١,٥	٢١	٢٠,٥	٢٠	٢٠	٨٣	٨٣	٨٢,٥	٨٢,٥	٨٢	٨٢	١٤
٢١	٢٠,٥	٢٠	٢٩,٥	٢٩	٢٩	٢٧	٢٦,٥	٢٦	٢٥,٥	٢٥	٢٥	٧٤	٧٤	٧٣,٥	٧٣,٥	٧٣	٧٣	١٥

فسيولوجي						محيط الساق						محيط الفخذ						رقم
النقص في الراحة						م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	
م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	م	
٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٣٧	٣٧	٣٦,٥	٣٦,٥	٣٦	٣٦	٥١	٥١	٥٠,٥	٥٠,٥	٥٠	٥٠	
٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٣٩	٣٩,٥	٣٨,٥	٣٨,٥	٣٨	٣٨	٤٩,٥	٤٩,٥	٤٩	٤٨,٥	٤٨	٤٨	
٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٤٢	٤٢	٤١,٥	٤١,٥	٤١	٤١	٥٧,٥	٥٧	٥٦,٥	٥٦,٥	٥٦	٥٦	
٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٤٠	٣٩,٥	٣٩	٣٨,٥	٣٨	٣٨	٤٦	٤٥,٥	٤٥	٤٤,٥	٤٤	٤٤	
٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٣٧	٣٧	٣٧,٥	٣٧,٥	٣٨	٣٨	٥٤	٥٤	٥٤,٥	٥٤,٥	٥٥	٥٥	
٧٤	٧٤	٧٤	٧٤	٧٤	٧٤	٣٩	٣٩	٣٨,٥	٣٨,٥	٣٨	٣٨	٥١	٥٠,٥	٥٠,٥	٥٠	٥٠	٥٠	
٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٣٧,٥	٣٨	٣٨,٥	٣٨,٥	٣٩	٣٩	٥٠,٥	٥١	٥١,٥	٥١,٥	٥٢	٥٢	
٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٣٥,٥	٣٦	٣٦,٥	٣٦,٥	٣٧	٣٧	٤٨,٥	٤٩	٤٩,٥	٤٩,٥	٥٠	٥٠	
٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٣٧	٣٧,٥	٣٧,٥	٣٧,٥	٣٨	٣٩	٥٠	٥٠,٥	٥١	٥١,٥	٥٢	٥٢	
٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٣٣	٣٣	٣٣,٥	٣٣,٥	٣٤	٣٤	٥٦	٥٦	٥٦,٥	٥٦,٥	٥٧	٥٧	
٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٣٩	٣٩	٣٩,٥	٣٩,٥	٤٠	٤٠	٥١	٥١	٥١,٥	٥١,٥	٥٢	٥٢	
٧٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧٠	٤٢	٤١,٥	٤١	٤٠,٥	٤٠	٤٠	٥٦	٥٥,٥	٥٥	٥٤,٥	٥٤	٥٤	
٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٣٧,٥	٣٧	٣٦,٥	٣٦,٥	٣٦	٣٦	٥٢,٥	٥٢,٥	٥٢	٥١,٥	٥١	٥١	
٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	٣٩	٣٩	٣٩,٥	٣٩,٥	٤٠	٤٠	٥٩	٥٩,٥	٥٩,٥	٥٩,٥	٦٠	٦٠	
٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٣٧,٥	٣٧,٥	٣٧	٣٦,٥	٣٦	٣٦	٥٠,٥	٥٠	٤٩,٥	٤٩,٥	٤٩	٤٩	

ضغط الدم الانسيابي في الراحة						ضغط الدم الانقباضي في الراحة						فسيولوجي						السلسل
النبض في الجهد																		
أبريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	أبريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	أبريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	
٧٠	٧٠	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	١١٠	١١٥	١١٥	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٩١	٩٢	٩٣	٩٣	٩٤	٩٥	١
٧٥	٧٥	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	١١٥	١١٥	١١٥	١١٥	١٢٠	١٢٠	٨٧	٨٨	٨٨	٨٩	٩٠	٩٠	٢
٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	١١٠	١١٠	١١٥	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٨٢	٨٣	٨٤	٨٤	٨٥	٨٥	٣
٧٠	٧٠	٧٠	٧٥	٧٥	٧٥	١٢٠	١٢٠	١٢٥	١٣٠	١٣٠	١٣٠	٨٢	٨٤	٨٤	٨٥	٨٥	٨٥	٤
٨٠	٨٥	٨٥	٨٥	٩٠	٩٠	١٢٥	١٢٥	١٢٥	١٣٥	١٣٠	١٣٠	٨٣	٨٣	٨٤	٨٤	٨٥	٨٥	٥
٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠	١٠٥	١٠٥	١١٠	١١٠	١١٠	١١٠	٩١	٩٢	٩٣	٩٤	٩٤	٩٥	٦
٨٠	٨٠	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	١١٥	١١٥	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٩١	٩٣	٩٣	٩٤	٩٥	٩٥	٧
٨٠	٨٠	٨٥	٨٥	٩٠	٩٠	١٢٠	١٢٥	١٢٥	١٣٠	١٣٠	١٣٠	٩٢	٩٢	٩٣	٩٤	٩٤	٩٥	٨
٨٠	٨٠	٨٠	٨٥	٨٥	٨٥	١٠٠	١٠٥	١٠٥	١١٠	١١٠	١١٠	٩٢	٩٣	٩٤	٩٤	٩٥	٩٥	٩
٨٠	٨٥	٨٥	٨٥	٩٠	٩٠	١١٥	١١٥	١٢٠	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٩١	٩٢	٩٣	٩٣	٩٤	٩٥	١٠
٨٠	٨٠	٨٠	٨٥	٨٥	٨٥	١١٠	١١٥	١١٥	١١٥	١٢٠	١٢٠	٩٠	٩٠	٩١	٩٢	٩٣	٩٥	١١
٨٠	٨٠	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥	١١٠	١١٥	١١٥	١٢٠	١٢٠	١٢٠	٨٨	٨٨	٨٩	٨٩	٩٠	٩٠	١٢
٨٠	٨٠	٨٠	٨٥	٨٥	٨٥	١٢٠	١٢٥	١٢٥	١٣٠	١٣٠	١٣٠	٩٥	٩٦	٩٧	٩٩	٩٩	١٠٠	١٣
٨٠	٨٠	٨٠	٨٥	٨٥	٨٥	١٢٠	١٢٠	١٢٥	١٢٥	١٣٠	١٣٠	١٠٢	١٠٣	١٠٣	١٠٤	١٠٥	١٠٥	١٤
٨٠	٨٠	٨٠	٩٠	٨٥	٩٠	١٠٠	١٠٥	١٠٥	١١٠	١١٠	١١٠	١٠٦	١٠٧	١٠٧	١٠٨	١٠٩	١١٠	١٥

قوة التبيضة اليمنى				قوة عضلات الظهر				قوة عضلات الرجلين				المسلسل						
أبريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر	أبريل	مارس	فبراير	يناير	ديسمبر	نوفمبر							
٦٠	٦٠	٥٩	٥٨	٥٧	٥٦,٥	١٦٥	١٦٢	١٦٠	١٥٥	١٥٠	١٤٦,٥	١٦٠	١٦٠	١٥٧	١٥٠	١٤٩	١٤٦,٥	١
٧٠	٦٩	٦٨	٦٨	٦٦	٦٤,٧	١٥٥	١٥٥	١٥٠	١٤٠	١٣٠	١٢٠	١٤٥	١٤٠	١٣٥	١٣٢	١٢٨	١٢٤	٢
٥٧	٥٦	٥٦	٥٥	٥٥	٥٤,٥	٢١٥	٢١٠	٢٠٥	٢٠٠	١٩٥	١٩٠	٢٣٥	٢٣٥	٢٣٠	٢٢٠	٢٢٥	٢٢٠	٢
٥٥	٥٤	٥٢	٥٢	٥٢	٥١,٦	٢٠٠	١٩٥	١٩٠	١٩٠	١٩٠	١٧٥	١٦٠	١٥٦	١٥٢	١٤٥	١٤٥	١٤٠	٤
٦٠	٦٠	٦٠	٥٧	٥٧	٥٦,٦	٢٢٠	٢١٥	٢١٥	٢١٠	٢١٠	٢٠٠	٢٢٢	٢٢٠	٢٢٧	٢٢٥	٢١٩	٢١٥,٥	٥
٦٠	٥٩	٥٨	٥٨	٥٧	٥٦,٢	١٤٥	١٤٥	١٤٠	١٣٥	١٣٥	١٢٠	١٣٠	١٢٧	١٢٥	١٢١	١١٨	١١٤,٥	٦
٧٠	٦٩,٥	٦٩	٦٧	٦٧	٦٤,٧	٢١٩	٢١٥	٢١٥	٢٠٥	٢٠٠	١٩٥	٢٦٧	٢٦٥	٢٦٥	٢٦٠	٢٦٠	٢٥٤,٥	٧
٥٦	٥٦	٥٤	٥٢	٥١	٥٠	١٣٥	١٣٠	١٢٠	١٢٥	١١٥	١١١,٥	١٣٥	١٢٠	١٢٥	١٢٠	١٠٥	١٠٠	٨
٧٠	٦٧	٦٦	٦٤	٦٢	٦١,٦	٢٢٠	٢١٥	٢١٠	٢٠٥	١٩٥	١٩٠	٢٧٢	٢٦٩	٢٦٧	٢٦٤	٢٦٠	٢٥٦,٥	٩
٥٥	٥٢	٥٢	٥٢	٥٠	٤٨,٥	١٨٥	١٨٠	١٧٥	١٦٥	١٦٥	١٥٨	١٦٩	١٦٦	١٦٢	١٥٨	١٥٤	١٥٠,٥	١٠
٥١	٥١	٤٩	٤٦	٤٤	٤٢,١	١٦٥	١٦٠	١٥٥	١٤٥	١٤٥	١٤٩	١٦٢	١٦٠	١٥٥	١٥٥	١٥٠	١٤٧	١١
٦١	٦١	٦٠	٥٨	٥٨	٥٦	٢٠٠	١٩٥	١٩٥	١٨٥	١٨٥	١٨٠	٢٢٠	٢١٥	٢١٥	٢١٢	٢٠٥	١٩٩,٥	١٢
٧١	٧٠	٦٩	٦٧	٦٥	٦٤,٦	١٩٥	١٩٥	١٨٥	١٨٠	١٧٥	١٦٨	٢٠٤	٢٠٠	١٩٥	١٩٥	١٨٩	١٨٠,٥	١٣
٦٠	٥٨	٥٦	٥٥	٥٢	٥٢	٢٠٢	٢٠٠	١٩٥	١٩٥	١٩٠	١٨٠	٢٠٥	٢٠٤	١٩٨	١٩٢	١٩٠	١٨٥	١٤
٤٩	٤٩	٤٧	٤٦	٤٢	٤٠	١٢٠	١٢٥	١١٥	١١٠	١٠٥	٩٥	١٢٥	١٢٠	١٢٥	١٢٠	١١٠	١٠٥	١٥

قياس سمك الدهن																		قوة القبضة اليسرى					تاريخ		
خلف العضلة						أمام اللوح						أعلى الصدر													
رقم	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ	تاريخ		
٩	٩,٥	١٠	١٠,٥	١٠	١٠	١٤	١٣,٥	١٣,٥	١٤	١٤	١٤	٩	٩,٥	٩,٥	٩,٥	٩,٥	٩,٥	١٠	١٠	٥٧	٥٧	٥٦	٥٥	٥٥	
١١	١١	١١,٥	١١,٥	١٢	١٢	١٢	١١,٥	١١,٥	١٢	١٢	١٢	١٤	١٤,٥	١٤,٥	١٥	١٥	١٥	١٥	٥٦	٥٦	٥٥	٥٥	٥٣	٥٢	٥٢
١٤,٥	١٤,٥	١٥	١٥,٥	١٥	١٥	١٤	١٣,٥	١٣,٥	١٤	١٥	١٥	١٣	١٣,٥	١٣,٥	١٤	١٤	١٤	١٤	٥٢	٥٢	٥٢	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠
١٢,٥	١٢,٥	١٣	١٢,٥	١٣	١٣	١١	١٠	١٠	١٠,٥	١١	١١	١٠,٥	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	٥٢	٥٢	٤٢٥٢	١٥	١٥	١٥	١٥
٨	٨,٥	٩	٩,٥	٩	٩	٨	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٨	٨	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٥٧	٥٧	٥٧	٥٥	٥٥	٥٥	٥٣	٥٣
٩	٩,٥	٩,٥	١٠	١٠	١٠	١١	١٠	١٠	١٠,٥	١١	١١	١٢	١٢,٥	١٢,٥	١٣	١٣	١٣	٣٥	٣٥	٥٤	٥٤	٥١٥١	٥٥	٥٤	٥٢
١٠	١٠	١٠,٥	١٠,٥	١١	١١	٨	٨	٨	٨,٥	٨	٨	٧	٧	٧	٧	٧	٧	٦٦	٦٦	٥٤	٦٦	٦٥	٦٤	٦٣	٦٣
٨,٥	٨,٥	٩	٩,٥	٩	٩	١٠	١٠,٥	١٠,٥	١٠,٥	١١	١١	٨	٧,٥	٧,٥	٧,٥	٧,٥	٧,٥	٥٠	٥٠	٤٩	٤٩	٤٩	٤٧	٤٧	٤٧,٨
٩,٥	٩,٥	٩,٥	٩,٥	١٠	١٠	١٢	١٢	١٢	١٢,٥	١٣	١٣	٧,٥	٧,٥	٧,٥	٧,٥	٧,٥	٧,٥	٦٢	٦٢	٤٦	٦٢	٦١	٦٠	٦٠	٦٠
٩	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٩	٩	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٩	٩	٩	١٠	٩,٥	٩,٥	٩,٥	٩,٥	٩,٥	٤٣	٤٣	٤٣	٤٣	٤٣	٤٣	٤٣	٤٣
٨,٥	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٩	٩	٩	٩,٥	٩,٥	١٠	١٠	١٠	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٦٣	٦٣	٤٦	٦٣	٦٣	٦٣	٦٣	٦٣
١٠	١٠	١٠,٥	١٠,٥	١١	١١	٩	٩	٩	٩,٥	١٠	١٠,٥	١١,٥	١٢	١٢,٥	١٣	١٣	١٣	٥٧	٥٧	٥٧	٥٧	٥١٥٦	٥٥	٥٥	٥٥
٩	٩,٥	٩,٥	٩,٥	١٠	١٠	٩	٩	٩	٩,٥	١٠	١٠	٨	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٥٢	٥٢	٥٢	٥٢	٥١	٥٠	٥٠	٥٠
٩	٩	٩,٥	٩,٥	١٠	١٠	١١	١١,٥	١١,٥	١٢	١٣	١٣	١١,٥	١١,٥	١١,٥	١١,٥	١١,٥	١١,٥	٥٦	٥٦	٥٦	٥٦	٥٥	٥٣	٥٣	٥٣
٩	٩	٩,٥	٩,٥	١٠	١٠	٩	٩	٩	٩,٥	١٠	١٠	١٣	١٣,٥	١٣,٥	١٣	١٣	١٣	٤٤	٤٤	٤٤	٤٣	٤٣	٤٣	٤٣	٤٣

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث باللغة الانجليزية

ملخص البحث

إن الديناميكية العمرية تعنى تطور ونمو بجميع الخصائص المورفولوجية والصفات البدنية والنفسية وكذا الفسيولوجية حيث وضح إن عملية النمو والتطور ما هي إلا عملية مستمرة من مرحلة سنية لأخرى، ولا يوجد فاصل بين مرحلة من مراحل النمو والمرحلة التي تليها وإن أي تقسيم لهذه المراحل السنية ما هو إلا تقسيم ظاهر لسهولة الدراسة وذلك عن طريق تحديد رسم بياني يوضح ارتفاع أو إنخفاض أو ثبات خاصية أو صفة ما في مرحلة سنية معينة .

وإن دراسة ديناميكية تطور الخصائص البدنية والمورفولوجية والمقاييس إنثروبومترية تعتبر عاملا هاما في معرفة أثر ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وكذا تحديد المستويات الخاصة للاعب حتي يمكن الإسهام في توجيه عملية التدريب الرياضي ، وفي وضع أسس اختيار اللاعبين الناشئين، حيث أن دراسة الديناميكية العمرية تحت تأثير مزاولة الأنشطة الرياضية سوف يساعد في وضع أسس تدريب الرياضيين في مختلف التخصصات، وإن معرفتنا للديناميكية العمرية لبعض الخصائص سوف يساعد بدرجة كافية في تحديد مستوي تنمية الخصائص البدنية والمورفولوجية والمقاييس إنثروبومترية الخاصة في الأنشطة الرياضية المختلفة عامة ، ولكل من الخصائص البدنية والمورفولوجية والمقاييس إنثروبومترية ديناميكية عمرية محددة حيث يظهر خلال المراحل العمرية المختلفة تطور مختلف.

وحيث أن لكل نشاط رياضي صفات مورفولوجية ومقاييس إنثروبومترية تتناسب مع نوعية النشاط الممارس وتختلف من نشاط إلى آخر و هذه القياسات لها دلالتها الكبيرة في التنبؤ بما قد يحققه الناشئ من نتائج مستقبلية ، و نظرا للأداء الحديث في كرة اليد وما تتطلبه من زيادة هائلة في الأحمال التدريبية سواء من حيث الشدة أو الحجم ، لذا يجب علي المدرب أن يلم بالظواهر الفسيولوجية والتغيرات الأنثروبومترية الناتجة عن تأثير الأحمال التدريبية علي لاعبيه حتي يتمكن من تقنين تلك الأحمال .

ومن خلال ذلك فنحن الآن في حاجة الي عملية التقويم الفسيولوجي والأنثروبومتري في ظل كثير من الموجات الشديدة الطارئة في المجال الرياضي سواء علي المستوي المحلي أو المستوي الدولي ، فعلي المستوي المحلي ما زلنا نحتاج الي وقفة نتعرف علي إمكاناتنا البدنية وهل يمكننا أن نحقق فيها مستويات عالمية في الوقت الذي لا تساعدنا تلك الإمكانيات البدنية لتحقيق نفس هذه المستويات في أنشطة رياضية أخرى ؟

وإن العديد من الدراسات السابقة والمشابهة للبحث في مجال كرة اليد والتي كان هدفها التعرف علي بعض القياسات الأنثروبومترية أو الفسيولوجية أو الصفات البدنية والتي أسفرت نتائجها عن وجود مواصفات خاصة للاعبى كرة اليد ، لم تتعرض أي من تلك الدراسات إلي دراسة ديناميكية تطور أي من القياسات الجسمية أو الفسيولوجية للناشئين في مجال كرة اليد بالإضافة الي فكرة الباحث عن المشروع القومي للمعالمقة بالاتحاد المصري لكرة اليد والتي علم خلالها أن اللاعب يخضع لبرنامج تدريبي إمتد الي أكثر من عامين خضع خلالها لتدريبات شاقة وبطولات كثيرة والضرورة والحاجة الملحة لدراسة ديناميكية تطور القدرات البدنية وبعض المتغيرات الجسمية للوقوف علي وضع أسس تدريب علمية مقننة لهؤلاء اللاعبين الذين يخضعون لكم تدريب يؤدي بهم الي التعب والإرهاق الشديد .

والإجابة علي السؤال المطروح هل هذه أنسب مرحلة لاختبار الإنتقاء وهل هذه الفترة الزمنية كافية للناشئين لإحداث تغيرات أنثروبومترية وفسيولوجية ؟ وهل الإستعاضة بكم تدريب عالي يعوض اللاعب عن العمر الزمني لأقرانه من الناحية البدنية والأنثروبومترية والفسيولوجية؟

كل هذا هو ما دعا الباحث لإجراء بحثه في محاولة منه للتعرف علي ديناميكية تطور بعض التغيرات الأنثروبومترية والفسيولوجية للاعبى المشروع القومي للمعالمقة في كرة اليد .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ديناميكية تطور كل من :

- ١ . بعض المتغيرات الأنثروبومترية للاعبى المشروع القومي للمعالمقة في كرة اليد .
- ٢ . بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى المشروع القومي للمعالمقة في كرة اليد .
- ٣ . بعض الصفات البدنية للاعبى المشروع القومي للمعالمقة في كرة اليد .

تساؤلات البحث :

١. ما مؤشرات ديناميكية تطور بعض المتغيرات الإثنروبومترية للاعبى المشروع القومى للعمالقة فى كرة اليد.
٢. ما مؤشرات ديناميكية تطور بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى المشروع القومى للعمالقة فى كرة اليد.
٣. ما مؤشرات ديناميكية تطور بعض الصفات البدنية للاعبى المشروع القومى للعمالقة فى كرة اليد .

خطوات إجراء البحث :

المنهج المستخدم :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى باستخدام الطريقة المستعرضة فى جمع البيانات .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المشروع القومى للعمالقة فى كرة اليد بكفر الشيخ - وقد بلغ حجم العينة (١٥) لاعباً من مواليد (١٩٨٨-١٩٨٩-١٩٩٠-١٩٩١) ، وعينة التقنين (١٢) لاعبين من لاعبي كرة اليد نفس المرحلة السنية بإستاد كفر الشيخ الرياضى.

وسائل جمع البيانات :

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة استخدمت الباحثة الوسائل

التالية:

- (١) المسح المرجعى
- (٢) استطلاع رأى الخبراء
- (٣) استمارات التسجيل

(٤) القياسات والاختبارات وهى :

أولاً: القياسات الانثروبومترية :

- قياس وزن الجسم .
- أطوال أجزاء الجسم.
- قياس المحيطات .
- قياس سمك الجلد والدهن .

ثانياً: القياسات الفسيولوجية:

- معدل النبض.
- ضغط الدم .
- السعة الحيوية للرئتين.

ثالثاً: اختبارات الصفات البدنية :

- اختبار قوة عضلات الظهر .
- قياس قوة عضلات الرجلين.
- اختبار قوة القبضة

المعاملات العلمية للاختبارات والقياسات المستخدمة :

أجريت المعاملات العلمية للقياسات المستخدمة بغرض التعرف على مدى مناسبة القياسات المقترحة من حيث مدى استجابة المختبرين للاختبارات والقياسات وقدرتها على التمييز بين الفروق الفردية وكذا حساب صدق وثبات الاختبارات .

الدراسة الاستطلاعية :

تمت الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من ٢٠١٠/١٠/٢٠م الى ٢٠١٠/١٠/٢٢م

وهدفت هذه الدراسة الى التالى :

- أخذ الموافقات الإدارية.
- إعداد المساعدين.
- إعداد المكان والأجهزة والأدوات.

مرحلة التنفيذ:

تم تطبيق القياسات على عينة الدراسة الأساسية بعد التأكد من توافر كافة الشروط العلمية والإدارية قامت الباحثة بالتطبيق الفعلي للاختبارات والقياسات قيد البحث في الفترة من (٢٠٠٦/١١/١ إلى ٢٠٠٧/٤/٢٧ م) ، وذلك بمساعدة المساعدين ، وذلك وفق الترتيب المشار إليه باستمارة القياسات على عينة البحث الأساسية والسابق الإشارة إليها ، ووفقا للشروط الواردة لمواصفات أداء القياسات وتسجيل درجة الأداء لكل لاعب في استمارة التسجيل الخاصة بالقياسات .

جمع البيانات وتфриغها :

وبعد الانتهاء من تطبيق القياسات على جميع أفراد العينة الأساسية (ن = ١٥) قامت الباحثة بمراجعة جميع بطاقات التسجيل الشهرية ، بعد ذلك قامت بتجميع الإستمارات الشهرية الستة في استمارة واحدة وتم تفرغ البيانات بها للتأكد من عدم وجود أخطاء تمهيداً لإخضاعها للمعالجات الإحصائية .

المعالجات الإحصائية :

بعد تفرغ البيانات في استمارة واحدة تمت معالجتها احصائيا واستخدم في ذلك الأتى:

- المتوسط الحسابي .
- الإنحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الإلتواء .
- نسب التحسن % .
- اختبار (ت) للعينات .

الإستنتاجات والتوصيات :

الإستنتاجات:

فى ضوء نتائج البحث التى أمكن التوصل إليها يمكن استنتاج ما يلى :

- (١) أمكن التعرف على ديناميكية تطور بعض المتغيرات الإثروبومترية للاعبى المشروع القومى للعبة فى كرة اليد الناتجة عن الممارسة والنمو وتحديد نسب تطور هذه المتغيرات ومعدلات تطورها .
- (٢) أمكن التعرف على ديناميكية تطور بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى المشروع القومى للعبة فى كرة اليد الناتجة عن الممارسة والنمو وتحديد تطور هذه المتغيرات ومعدلات تحسنها .
- (٣) أمكن التعرف على ديناميكية تطور بعض الصفات البدنية للاعبى المشروع القومى للعبة فى كرة اليد وتحديد نسب تطور هذه المتغيرات ومعدلات تحسنها .
- (٤) تميز لاعبى المشروع القومى للعبة فى الأطوال والمحيطات وسمك ثنايا الدهن وكافة القياسات البدنية وخاصة لهذه المرحلة السنوية مواليد (٨٨ - ٨٩ - ٩٠) أى (١٦ ، ١٧، ١٨) سنة .
- (٥) الممارسة والنمو يمكن استغلالهما فى ترشيد عملية التدريب وكذلك ترشيد الانتقاء بهدف الوصول إلى الإنجاز الرياضى اقتصادا فى الوقت والجهد من خلال الاستعانة بنتائج البحث .

التوصيات :

- (١) ضرورة الاهتمام بالقياسات الإثروبومترية قيد البحث عند انتقاء الناشئين لممارسة كرة اليد .
- (٢) الاهتمام بالصفات البدنية الخاصة التى يستخدمها الناشئ فى كرة اليد ومراعاة تنميتها عند وضع البرنامج التدريبى ومراعاة تقنينها .
- (٣) الاهتمام بالمتغيرات الفسيولوجية والعمل على تطورها عند وضع البرنامج التدريبى .
- (٤) ضرورة إجراء أبحاث مقارنة بين لاعبى المشروع القومى للعبة فى كرة اليد وبين لاعبى الأندية الأخرى ومقارنة مدى التطور والنمو لنفس المرحلة السنوية .

مستخلص البحث

عنوان الرسالة : ديناميكية تطور بعض المتغيرات الأنثروبومترية والفسولوجية

للاعبى المشروع القومى للعمالقة فى كرة اليد

مقدم من : وفاء السيد غازى

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ديناميكية تطور بعض المتغيرات الإنثروبومترية و الفسولوجية والصفات البدنية للاعبى المشروع القومى للعمالقة فى كرة اليد .

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى ، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبى المشروع القومى للعمالقة فى كرة اليد بكفر الشيخ - وقد بلغ حجم العينة (١٥) لاعباً من مواليد (١٩٨٨-١٩٨٩-١٩٩٠-١٩٩١) ، وعينة التقنين (١٢) لاعبين من لاعبى كرة اليد نفس المرحلة السنية باستاذ كفر الشيخ الرياضى ، لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة استخدمت الباحثة المسح المرجعى ، استطلاع رأى الخبراء ، استمارات التسجيل و القياسات الانثروبومترية و الفسولوجية و الصفات البدنية.

أهم النتائج:

- أمكن التعرف على ديناميكية تطور بعض المتغيرات الإنثروبومترية للاعبى المشروع القومى للعمالقة فى كرة اليد الناتجة عن الممارسة والنمو وتحديد نسب تطور هذه المتغيرات ومعدلات تطورها .
- أمكن التعرف على ديناميكية تطور بعض المتغيرات الفسولوجية للاعبى المشروع القومى للعمالقة فى كرة اليد الناتجة عن الممارسة والنمو وتحديد تطور هذه المتغيرات ومعدلات تحسنها.
- أمكن التعرف على ديناميكية تطور بعض الصفات البدنية للاعبى المشروع القومى للعمالقة فى كرة اليد وتحديد نسب تطور هذه المتغيرات ومعدلات تحسنها .
- تميز لاعبى المشروع القومى للعمالقة فى الأطوال والمحيطات وسمك ثنايا الدهن وكافة القياسات البدنية وخاصة لهذه المرحلة السنية مواليد (٨٨ - ٨٩ - ٩٠) أى (١٦ ، ١٧، ١٨) سنة .
- الممارسة والنمو يمكن استغلالهما فى ترشيد عملية التدريب وكذلك ترشيد الإنتقاء بهدف الوصول إلى الإنجاز الرياضى اقتصاداً فى الوقت والجهد من خلال الإستعانة بنتائج البحث .

Tanta University
Faculty of physical Education
Department of Sport Health Sciences



**Dynamics of The Development of Some
Anthropometric and Physiological
Variables of The Players of The National
Project of Giants of Handball**

Presented By:

Wafaa El-Sayed Ghazy

*A teacher of physical education
Among the requirements of getting a master degree
(M.D) in physical education*

Under Supervision of:

Prof.Dr

Magdy Mahmoud Wakwak

*Professor of Sports Injuries and
Motor Rehabilitation Department of
Sports Health Sciences/Faculty of
Physical Education
Tanta University*

Asst.Prof.Dr

**Fatma Saad Abd El-
Fatah**

*Asst.Prof. Department of Sports
Health sciences Faculty of
Physical Education
Tanta University*

Asst.Prof.Dr

Sherief Aly Taha

*Asst.Prof. of Training /Department of Sports Training
Faculty of Physical Education
Kafr El-Sheikh University*

Research Summary

The age-related dynamics refers to the development and growth of all the morphological characteristics and the physical and psychological qualities in addition to the physiological ones as it has been shown that the process of growth and development is but a continuous process from one age stage to another and that there is no separation one growth stage and its subsequent one. Also, any division of these age stages is but an ostensible division for making study easier by defining a diagram that shows the increase or decrease of a certain propriety or quality in a certain age stage.

The study of dynamics of the development of physical and morphological characteristics and the anthropometric measurements is considered an important factor in identifying the effect of practicing different sports activities and specifying the specific levels of the player in order to participate in the process of guiding sports training and in setting bases of choosing junior players since the study of the age-related dynamics under the effect of practicing sports activities will help in setting bases of training athletes of different specialities. Moreover, our knowledge of age-related dynamics of some characteristics will help to a fair degree in identifying the level of developing the physical and morphological characteristics and the special anthropometric measurements of different sports activities in general; the physical and morphological characteristics and the anthropometric measurements a specific age-related dynamics where a different form of development appears during the different age stages.

Since each sports activity has morphological qualities and anthropometric measurements that suit the kind of activity being practised and they differ from one activity to another. Such

measurements have their big significance in predicting whatever a junior player might achieve of future results. Since the modern performance of handball and what it requires of a great increase of training loads in regard to intensity or size ==,so, the coach should be acquainted with the physiological phenomena and the anthropometric changes resulting from the effect of training loads on his players so that he can legalize these loads.

From this, we are now in need to the process of physiological and anthropometric evaluation under many of the urgent and strong waves in the sports field whether on the local level or the international one .On the local level, we are still in need to stop to identify our physical abilities and ask :can we use these abilities to achieve international levels while such physical levels do not help us to achieve these same levels in other sports activities?

Many of the previous studies similar to the current research in the field of handball which aimed at identifying some of the anthropometric or physiological measurements or physical qualities whose results showed the existence of specific qualities of handball players .None of those studies never tackled the study of dynamics of any of the physical or physiological measurements in the field of handball in addition to the researcher's idea about the National Project of Giants in the Egyptian Handball Federation through which the researcher came to know that the player was subjected to a training programme that took more than two years during which he was subjected to tough exercises and many championships .Thus, there is a necessity and an urgent need to study dynamics of the development of some physical abilities and some physical variables to be able to set legalized scientific training bases for these players who are subjected to a great amount of training that make them extremely tired and exhausted.

Thus, there is a need to answer some questions: Is this the most suitable stage of selection stage and is this period enough for the junior players in order to effect anthropometric and physiological changes ?does replacing this with a great amount of training compensates the player for the age difference of his peers from the physical, anthropometric and physiological aspects?

So, all of the above urged the researcher to perform his research in an attempt to identify the dynamics of the development of some anthropometric and physiological changes of the players of the National Project of Giants in Handball.

Research Objectives:

This research aims at identifying the dynamics of the development of:

- 1) Some anthropometric variables of the players of the National Project of Giants in Handball.
- 2) Some physiological variables of the players of the National Project of Giants in Handball.
- 3) Some physical qualities of the players of the National Project of Giants in Handball.

Research Inquiries:

- (1) What are the indices of dynamics of the development of some anthropometric variables of the players of The National Project of Giants in Handball?
- (2) What are the indices of dynamics of the development of some physiological variables of the players of The National Project of Giants in Handball?

- (3) What are the indices of dynamics of the development of some physical qualities of the players of The National Project of Giants in Handball.

Steps of performing the research:

The used method:

The researcher made use of the descriptive method by making use of the cross-sectional method in collecting data.

Research Sample

The research sample was chosen by the purposive method from the players of The National Project of Giants in Handball in Kafr El-Sheikh –the total number of the sample was fifteen (15) from those born in the years of (1988-1989-1990-1991) while the legalization sample included twelve (12) handball players of the same age stage in Kafr El-Sheikh sports stadium.

Tools of data collection:

In order to collect the data and information related to the subject of the study, the researcher made use of the following tools:

- (1) Referential survey.
- (2) Checking experts' opinions.
- (3) Registration forms.
- (4) Measurements and tests :

First: The anthropometric measurements:

a.Measuring body weight.

- b. Lengths of body parts.
- c. Measurement of circumferences.
- d. Measurement of skin and fat thickness.
- e. Second: The Physiological measurements:
- f. Pulse rate.
- g. Blood pressure.
- h. Vital capacity of the lungs.

Third: Test of physical qualities:

- i. Test of back muscles strength.
- j. Measurement of legs' muscles strength.
- k. Test of grip strength.

The scientific processes of the used tests and measurements:

The scientific processes of the used measurements were performed with the aim of identifying the degree of suitability of the proposed measurements in relation to the rate of response of the subjects being tested to the tests and measurements and their ability of differentiating between the individual differences and calculating validity and reliability of the tests.

The Preliminary Study:

The preliminary study was performed from 20th October ,2006 A.D to 22nd October,2006 A.D ,and this study aimed at:

- l. Taking administrative approvals.
- m. Preparing the assistants.
- n. Preparing the place, equipments and tools.

Stage of execution:

The measurements were applied on the basic study after making sure of the availability of all the scientific and administrative conditions, the researcher made the actual application of the tests and measurements under research from (1st November,2006 to 27th April,2007 A.D) with the help of assistants according to the arrangement referred to in the measurements' form on the basic research sample previously referred to ,and according to the conditions mentioned in the specifications of performing the measurements and recording the degree of performance for each player in the registration form of the measurements.

Data collection and sorting:

After finishing the application of the measurements on all the subjects of the basic sample(N=15),the researcher checked all the monthly registration cards then she collected the six monthly forms and combined them in one form where the data were sorted to make sure there were no mistakes before performing statistical processing on them.

Statistical processes:

After sorting the data in one single form that was statistically processed and the following were used:

- o. Arithmetic mean.
- p. Standard deviation.
- q. The median.
- r. Coefficient of torsion.
- s. Percentage of improvement %.
- t. (T) test of the samples.

Conclusions and Recommendations:

In the light of the research results that could be reached ,the following points could be concluded:

- (1) Dynamics of the development of some anthropometric variables of the players of the National Project of Giants in Handball resulting from practice and growth could be identified in addition to specifying percentages of development of these variables and their rates of development .**
- (2) Dynamics of the development of some physiological variables of the players of the National Project of Giants in Handball resulting from practice and growth could be identified in addition to specifying percentages of development of these variables and their development and rates of improvement.**
- (3) Dynamics of the development of some physical qualities of the players of the National Project of Giants in Handball resulting from practice and growth could be identified in addition to specifying percentages of development of these variables and their rates of improvement.**
- (4) Players of the National Project of Giants were superior in heights,circumferences,thickness of fat folds and all the physical measurements especially for those belonging to this age stage of the years (1988-1989-1990) ;meaning (16,17,18)years old.**
- (5) Practice and growth can be used in reducing the training process and rationalizing selection with the aim of reaching sports achievement to use time and effort economically by making use of the research results.**

Recommendations:

- (1) It is necessary to take care of the anthropometric measurements under research when selecting junior players for practising handball.**
 - (2) Taking care of the special physical qualities used by the junior player in handball and taking into consideration their development when establishing the training programme.**
 - (3) Taking care of the physiological variables and working on developing them when establishing the training programme.**
 - (4) It is necessary to perform comparative researches among the players of the National Project of Giants in Handball and among the players of the other clubs in addition to making a comparison of the the degree of development and growth of the same age stage.**
-

Research Abstract

Thesis title:

Dynamics of The Development of Some Anthropometric and Physiological Variables of The Players of The National Project of Giants of Handball

Presented by : Wafaa El-Sayed Ghazy

This research aims at identifying dynamics of the development of some anthropometric and physiological variables in addition to the physical qualities of the players of the National Project of Giants in Handball.

The researcher made use of the descriptive method and the research sample was chosen by the purposive way from the players of the National Project of Giants in Handball in Kafr El-Sheikh –the sample included fifteen (15) players born in the years of (1988-1989-1990-1991) while the legalization sample included twelve (12) players of handball players of the same age stage in Kafr El-Sheikh sports stadium .For collecting data and information related to the study subject ,the researcher used referential survey,checking experts' opinions ,registration forms in addition to the anthropometric and physiological measurements and physical qualities.

The most important results:

- u. Dynamics of the development of some anthropometric variables of the players of the National Project of Giants in Handball resulting from practice and growth could be

identified in addition to specifying percentages of development of these variables and their rates of development .

- v. Dynamics of the development of some physiological variables of the players of the National Project of Giants in Handball resulting from practice and growth could be identified in addition to specifying percentages of development of these variables and their development and rates of improvement.
- w. Dynamics of the development of some physical qualities of the players of the National Project of Giants in Handball resulting from practice and growth could be identified in addition to specifying percentages of development of these variables and their rates of improvement.
- x. Players of the National Project of Giants were superior in heights, circumferences, thickness of fat folds and all the physical measurements especially for those belonging to this age stage of the years (1988-1989-1990) ; meaning (16,17,18) years old.
- y. Practice and growth can be used in reducing the training process and rationalizing selection with the aim of reaching sports achievement to use time and effort economically by making use of the research results.