

ملحق رقم (6)
قياس نبضات القلب في الدقيقة

الرقم	الاسم	قبلي	أثناء	بعد	بعد/3دقا	مركز اللاعب
1	محمد يوسف	65	116	95	78	مدافع
2	وائل محمد صالح	64	117	109	70	مدافع
3	مهند النعيم	67	125	118	88	مدافع
4	الطاهر ادم	73	125	118	75	مدافع
5	معتصم محمد	64	113	108	69	مدافع
6	محمد الامين	65	118	113	69	مدافع
7	جعفر صالح	67	120	110	79	وسط
8	محي الدين فرج الله	64	118	96	75	وسط
9	مصطفى عبد الله	65	117	111	71	وسط
10	بدر الدين محمد	65	115	104	69	وسط
11	مدفع عثمان	70	123	115	75	وسط
12	موسي فضل المولي	64	112	106	70	وسط
13	مهند احمد	63	120	103	65	وسط
14	كمساري حسين	63	112	107	66	مهاجم
15	الجيلي الماحي	63	113	106	65	مهاجم
16	عثمان محمد احمد	65	119	110	69	مهاجم
17	علي محمد احمد	64	117	112	66	مهاجم
18	محمد عبد الله	63	120	105	65	مهاجم

مهاجم	67	10 9	117	63	مبارك عيسي	19
مهاجم	68	10 1	118	65	مبارك الطيب	20
مهاجم	67	10 9	119	66	إسماعيل إبراهيم	21
مهاجم	66	10 8	116	64	منقذ عوض	22

ملحق رقم (7)
قياس ضغط الدم

الرقم	الاسم	قبلي	أثناء	بعدي	بعد 3 دقائق	مركز اللاعب
1	محمد يوسف	110/80	150/100	140/85	120/90	مدافع
2	وائل محمد صالح	109/79	150/100	130/90	115/90	مدافع
3	مهند النعيم	113/90	170/120	140/105	120/95	مدافع
4	الطاهر ادم	110/90	165/130	125/100	115/90	مدافع
5	معتصم محمد	108/90	170/105	160/95	110/90	مدافع
6	محمد الامين	100/70	157/115	127/90	110/80	مدافع
7	جعفر صالح	112/90	180/115	160/90	120/100	وسط
8	محي الدين فرج الله	100/80	170/120	135/100	110/90	وسط
9	مصطفى عبد الله	110/80	155/100	120/90	95/80	وسط
10	بدر الدين محمد	80/65	150/105	125/85	90/70	وسط
11	مدفع عثمان	90/60	170/120	135/90	95/70	وسط
12	موسي فضل المولي	100/70	152/120	120/90	105/80	وسط
13	مهند احمد	105/80	160/115	135/95	100/70	وسط

	0		10			
مهاجم	120/9 0	135/10 0	165/1 20	110/80	كمساري حسين	14
مهاجم	100/8 3	130/90	165/1 10	90/75	الجيلي الماحي	15
مهاجم	85/70	115/80	145/1 00	80/60	عثمان محمد احمد	16
مهاجم	110/8 0	127/90	157/1 15	100/70	علي محمد احمد	17
مهاجم	100/7 5	120/95	160/1 20	95/70	محمد عبد الله	18
مهاجم	100/7 0	130/90	155/1 10	100/70	مبارك عيسي	19
مهاجم	105/7 5	125/85	150/1 07	98/70	مبارك الطيب	20
مهاجم	100/7 0	150/90	175/1 20	100/70	إسماعيل إبراهيم	21
مهاجم	105/7 0	140/90	176/1 00	105/70	منقذ عوض	22

ملحق رقم (5)

قياس العمر البيولوجي و عمره في الملاعب و وزنه و طوله

الرقم	الاسم	العمر البيولوجي	الوزن كجم	الطول سم	عمره الرياضي
1	محمد يوسف	25	61	163	7
2	وائل محمد صالح	27	66	175	10
3	مهند النعيم	22	73	165	5
4	الطاهر ادم	26	80	175	9
5	معتصم محمد	23	64	168	7
6	محمد الامين	23	63	170	7
7	جعفر صالح	27	77	180	10
8	محي الدين فرج الله	24	68	175	6
9	مصطفى عبد الله	25	70	170	8
10	بدر الدين محمد	24	60	155	155

10	160	75	27	مدفع عثمان	11
8	170	67	25	موسي فضل المولي	12
8	170	65	25	مهند احمد	13
5	165	64	21	كمساري حسين	14
5	170	60	21	الجيلي الماحي	15
5	165	61	21	عثمان محمد احمد	16
4	165	60	19	علي محمد احمد	17
7	175	65	23	محمد عبد الله	18
7	170	62	23	مبارك عيسي	19
6	177	63	22	مبارك الطيب	20
6	170	65	22	إسماعيل إبراهيم	21
7	175	62	23	منقذ عوض	22

ملحق رقم (8)
الاستهلاك الاكسجيني

الرقم	الاسم	معدل القلب القبلي	معدل القلب ألبعدي	الاستهلاك الاكسجيني باللتر
1	محمد يوسف	65	95	30
2	وائل محمد صالح	64	109	50.3
3	مهند النعيم	67	118	61.22
4	الطاهر ادم	73	117	61.44
5	معتصم محمد	64	108	49.66
6	محمد الامين	65	113	55.47
7	جعفر صالح	67	100	33
8	محي الدين فرج الله	64	96	29.33
9	مصطفي عبد الله	65	111	52.44
10	بدر الدين محمد	65	104	46.5
11	مدفع عثمان	70	115	54.13
12	موسي فضل المولي	64	106	45.62
13	مهند احمد	63	103	41.83
14	كمساري حسين	63	107	48.12

46.56	106	63	الجيلي الماحي	15
50.90	110	65	عثمان محمد احمد	16
59.5	112	64	علي محمد احمد	17
45	105	63	محمد عبد الله	18
51.20	109	63	مبارك عيسي	19
41.83	101	65	مبارك الطيب	20
48.44	109	66	إسماعيل إبراهيم	21
48.74	108	64	منقذ عوض	22

البعدي _ القبلي × 100 ÷ البعدي = الاستهلاك بالتر

ملحق رقم (9)
مؤشر اللياقة الفسيولوجية

مؤشر اللياقة الفسيولوجية	معدل القلب القبلي	الاسم	الرقم
36.36	95	محمد يوسف	1
30	109	وائل محمد صالح	2
34.9	118	مهند النعيم	3
27.97	117	الطاهر ادم	4
30.30	108	معتصم محمد	5
28.96	113	محمد الامين	6
32.7	100	جعفر صالح	7
34.09	96	محي الدين فرج الله	8
29.48	111	مصطفى عبد الله	9
31.46	104	بدر الدين محمد	10
28.45	115	مدفع عثمان	11
30.87	106	موسي فضل المولي	12
31.77	103	مهند احمد	13
30.58	107	كمساري حسين	14
30.58	106	الجيلي الماحي	15
29.90	110	عثمان محمد احمد	16
29.22	112	علي محمد احمد	17
31.16	105	محمد عبد الله	18
30.02	109	مبارك عيسي	19
32.40	101	مبارك الطيب	20
30.02	109	إسماعيل إبراهيم	21
30.30	108	منقذ عوض	22

$$100 \times 60 \times 3$$

$$5.5 \times \text{البعدي} = \text{مؤشر اللياقة الفسيولوجية}$$

ملحق رقم (10)

- المتوسط الحسابي لنبضات القلب
== $22 \div 1432$
- المتوسط الحسابي القبلي
65.09
- المتوسط الحساب أثناء المجهود
 $117.72 = 22 \div 2590$
- المتوسط الحسابي ألبعدي
 $107.36 = 22 \div 2362$
- المتوسط الحسابي بعد 3 دقائق من المجهود
== $22 \div 1552$
70.54
- المتوسط الحسابي لاستهلاك الأكسجين
== $22 \div 1161.39$
52.79
- المتوسط الحسابي لمؤشر اللياقة الفسيولوجية
 $22 \div 706.62$
32.02 ==
- المتوسط الحسابي لأعمار اللاعبين
21 == $22 \div 466$

ملحق رقم (11)

الكوادر المساعدة

المؤهل العلمي	اسم الكادر	الرقم
ماجستير تربية رياضية	محمد يوسف موسى	1

	عثمان	
ماجستير تربية رياضية	ابوطالب حسين كمساري	2
ماجستير تربية رياضية	الزاكي ختم محجوب	3
ماجستير تربية رياضية	يوسف عثمان ضيف الله	4
ماجستير تربية رياضية	عبدالحى ابراهيم أبكر	5
ماجستير تربية رياضية	مجدى عبدالله ادم	6
ماجستير تربية رياضية	نصرالدين عبدالعظيم	7
ماجستير تربية رياضية	خالد احمد حسين	8