

## ملحق رقم (1)

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

كلية الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أنسب القياسات الفسيولوجية لقياس ما  
وضعت من أجله.

بسم الله الرحمن الرحيم

**جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا**

كلية التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

كلية الدراسات العليا

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء في مجال فسيولوجيا التدريب الرياضي

الأستاذ/ .....

تحية طيبة

يقوم الدارس / **نصر الدين عبد العظيم إدريس أحمد** للحصول على درجة الماجستير

في التدريب الرياضي بدراسة بعنوان : **التعرف علي بعض التغيرات الفسيولوجية**

**بأجهاز الدوري الدموي لعُدائي المسافات القصيرة والمتوسطة بمنتخب الناشئين بولاية**

**الخرطوم**، نرجو الإدلاء في اختيار القياسات الأنسب لمتغيرات البحث.

مع كل الشكر والتقدير،،،

**الباحث**

### إرشادات خاصة بإستيفاء الإستمارة

- يرجى التكرم بتحديد كل متغير من المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بعدائي المسافات القصيرة بوضع علامة ( / ) في المكان المناسب لها.
- ضع درجة من (10) أمام كل متغير في المكان المخصص له.
- يمكن إعطاء أكثر من متغير فسيولوجي نفس الدرجة.

يوضح آراء الخبراء لتحديد أهم المتغيرات الفسيولوجية بالجهاز الدوري ودرجة ارتباطها لعدائي المسافات القصيرة والمتوسطة في ألعاب القوى بمنتخب الخرطوم للناشئين.

رقم	النبض	ضغط الدم الإنقباضي	ضغط الدم الإنبساطي
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
عدد الآراء			
النسبة			

ملحق رقم (2)

**جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا**

كلية التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

كلية الدراسات العليا

استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم المتغيرات الفسيولوجية بالنسبة لعَدائي  
المسافات القصيرة والمتوسطة في ألعاب القوى بمنتخب الخرطوم للناشئين لألعاب  
القوى.

بسم الله الرحمن الرحيم

**جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا**

كلية التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

كلية الدراسات العليا

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء في مجال فسيولوجيا التدريب الرياضي

السيد/ .....

تحية طيبة

يقوم الدارس / **نصرالدين عبد العظيم إدريس أحمد** بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة بقسم التدريب الرياضي للحصول على درجة الماجستير في علوم التدريب الرياضي بعنوان : **التعرف علي بعض التغيرات الفسيولوجية بالجهاز الدوري الدموي لعدائي المسافات القصيرة والمتوسطة بمنتخب الناشئين بولاية الخرطوم ، وللحصول على نتائج علمية كان لا بد من الإستعانة بأرائكم في تحديد أهم المتغيرات الفسيولوجية بالنسبة لعدائي المسافات القصيرة والمتوسطة في ألعاب القوى.**

مع كل الشكر والتقدير،،،

**الباحث**

## بيانات أولية

..... /الإسم

...../المؤهل العلمي

...../التخصص

...../العمل الحالي في المجال الرياضي

### ملحق رقم ( 3 )

السيد/ سكرتير الإتحاد المحلي لألعاب القوى بولاية الخرطوم

المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع: إجراء قياسات

بالإشارة إلى الموضوع أعلاه أرجو من سيادتكم مد المساعدة للباحث **نصر الدين عبد العظيم إدريس أحمد** لإجراء بعض القياسات بغرض الدراسة فقط للحصول على درجة الماجستير وعلماً بأن عنوان الدراسة **التعرف علي بعض التغيرات الفسيولوجية بالجهاز الدوري الدموي لعذائي المسافات القصيرة والمتوسطة** بمنتخب الناشئين بولاية الخرطوم.

ولكم جزيل الشكر،،،

د. سهير احمد محمد احمد عثمان



## ملحق رقم (4)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

استمارات قياس خاصة لقياس المتغيرات قيد البحث

التاريخ .....م

اسم اللاعب : .....

المسافة المتخصص فيها اللاعب : .....متر

القياسات الانثرومترية :

1- العمر الزمني : .....

2- العمر التدريبي : .....

3- الطول : .....متر

4- الوزن : .....كيلو .

القياسات الفسيولوجية :

1) قياس النبض : .....

2) قياس الضغط الانقباضي : .....

3) قياس الضغط الانبساطي : .....

4) قياس الهيموجلوبين : .....

ملاحظة :

✓ علي اللاعب عدم القيام بمجهود قبل القياسات والتأكد من ذلك .

✓ أثناء القياسات يجب مراعاة توحيد الزراع في القياسات الفسيولوجية

بالنسبة لضغط الدم والنبض .

الباحث

ملاحق رقم (5)

عينة عدائي 100 متر :-

العمر الزمني	العمر التدريبي	الطول	الوزن	النبض في الراحة	انقباضي	انبساطي
18 سنة	4 عام	1,71	68	69	145	88
18 سنة	2 عام	1,69	61	71	131	76
19 سنة	2 عام	1,72	66	72	133	85
19 سنة	2 عام	1,67	55	68	128	79

عدائي 200 متر :

الرقم	العمر الزمني	العمر التدريبي	الطول	الوزن	النبض	انقباض	انبساطي
1	18 سنة	2 عام	1,69	61	72	120	84
2	19 سنة	3 عام	1,78	64	69	129	79
3	17 سنة	2 عام	1,74	59	74	140	88
4	16 سنة	2 عام	1,69	56	71	131	76

عدائي 400 متر :

العمر الزمني	العمر التدريبي	الطول	الوزن	النبض	انقباضي	انبساطي
16 سنة	2 عام	1,72	57	72	118	77
17 سنة	2 عام	1,85	67	65	123	82
16 سنة	2 عام	1,70	56	71	110	76
17 سنة	2 عام	1,74	59	64	119	78
17 سنة	4 عام	1,79	59	75	120	85
18 سنة	4 عام	1,71	68	68	122	81
18 سنة	3 عام	1,78	67	73	120	80

88	129	75	60	1,77	3عام	19سنة
83	122	63	57	1,67	3عام	19سنة
79	120	61	69	1,74	6عام	19سنة
85	120	65	61	1,80	3عام	18سنة
86	125	70	63	1,82	2عام	16سنة
84	130	68	55	1,67	2عام	18سنة

### عدائي 800متر

79	119	62	59	1,74	6عام	17سنة
86	131	69	58	1,64	2عام	15سنة
82	120	70	57	1,76	2عام	19سنة
79	122	61	64	1,75	2عام	17سنة
85	140	73	66	1,82	2عام	17سنة
80	139	71	67	1,82	2عام	17سنة
85	124	65	67	1,80	3عام	19سنة
86	120	69	65	1,73	2عام	18سنة
79	115	64	65	1,69	2عام	18سنة
84	120	75	58	1,67	2عام	19سنة

## عدائي 1500 متر

81	110	61	61	1,76	2عام	16سنة
79	122	65	62	1,75	2عام	17سنة
80	130	73	59	1,68	2عام	17سنة
78	125	62	64	1,82	2عام	17سنة
77	120	69	55	1,67	2عام	19سنة

عدائي 200م العمر الزمني	العمر التدريبي	الطول	الوزن	النبض	ضغط انقباضي	ضغط انبساطي
17سنة	2عام	76-1	68	74	138	87
16سنة	2عام	78-1	64	75	120	85

يوضح القياسات البعدية للعينة من نفس المجتمع بعد مرور 8 ايام

## عدائي 100م

العمر الزمني	العمر التدريبي	الطول	الوزن	النبض	ضغط انقباضي	ضغط انبساطي
17سنة	2عام	59-1	52	72	139	88
18سنة	3عام	66-1	58	69	140	89

### عدائي 400م

العمر الزمني	العمر التدريبي	الطول	الوزن	النبض	ضغط انقباضي	ضغط انبساطي
15سنة	2عام	65-1	52	74	135	81
19سنة	3 عام	75-1	62	69	115	78

### عدائي 800م

العمر الزمني	العمر التدريبي	الطول	الوزن	النبض	ضغط انقباضي	ضغط انبساطي
16 سنة	2عام	73-1	63	72	125	82
18سنة	3عام	68-1	56	69	132	86

### عدائي 1500م

العمر الزمني	العمر التدريبي	الطول	الوزن	النبض	ضغط انقباضي	ضغط انبساطي
19سنة	3عام	78-1	59	68	120	78
18سنة	2عام	77-1	60	69	125	80

## ملحق رقم (6)

صورة فوتوغرافية توضح عينة البحث:



صورة فوتوغرافية للعينة قبل بداية القياس





صورة فوتوغرافية لعينة عدائي المسافات القصيرة

ملحق رقم (7)

أسماء الخبراء

م	الإسم	الدرجة العلمية	مكان العمل
1	أ.د./ حسن محمد أحمد	بروفيسور	جامعة السودان
2	أ.د./ مامور كنجي	بروفيسور	جامعة السودان
3	د. اسماعيل علي اسماعيل	أستاذ مشارك	جامعة السودان
4	د. عبد الناصر عابدين محمد	أستاذ مساعد	جامعة السودان
5	د. مكي فضل المولى مرحوم	أستاذ مساعد	جامعة السودان
6	د. حاكم يوسف	أستاذ مساعد	جامعة السودان
7	د. عوض يس احمد	أستاذ مشارك	جامعة النيلين
8	د. صلاح جابر	أستاذ مساعد	جامعة السودان
9	د. أحمد آدم	أستاذ مشارك	جامعة السودان
10	د. احمد محمود خميس	أستاذ مشارك	جامعة السودان -سابقاً