

## الملاحق

ملحق رقم (1): عرض القياسات الجسمية والاختبارات البدنية على الخبراء

ملحق رقم (2): القياسات الجسمية والاختبارات الأكثر مناسبةً قيد البحث (حسب رأي الخبراء)

ملحق رقم (3): أسماء الخبراء

ملحق رقم (4): استمارة التسجيل

ملحق رقم (5): الكتب الرسمية

## ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

المحترم.

السيد الخبير

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث بإجراء دراسة علمية لمعرفة العلاقة بين القياسات الجسمية والقدرات الحركية الخاصة والمستوى الرقمي لدى الناشئ الموهوب في مسابقات جري المسافات المتوسطة في الأندية لرياضية الفلسطينية للحصول على شهادة الماجستير في التربية الرياضية، ونظراً لما تتمتعون به من مكانة ودرجة علمية أضع بين أيديكم استبانة تحتوي على مجموعة من القياسات الجسمية والاختبارات البدنية، لذا أرجو من سيادتكم ترشيح أهم القياسات الجسمية والاختبارات لكل صفة من الصفات البدنية الأساسية وكذلك إضافة أو حذف أو تعديل ما ترونه مناسباً، شاكراً تعاونكم في خدمة البحث العلمي.

مع وافر شكري وامتناني

الباحث

## ملحق رقم (1)

### أهم القياسات الجسمية المختارة قيد البحث

القياسات الجسمية	المتغيرات
الوزن بالكيلو جرام	الوزن
الطول الكلي (ارتفاع الجسم) طول الذراع طول العضد طول الساعد طول الكف طول الجذع طول الرجل طول الفخذ طول الساق	الأطوال بالسنتيمتر
عرض الكتفين عرض القفص الصدري عرض الحوض عمق القفص الصدري	الأعرض بالسنتيمتر
محيط القفص الصدري محيط العضد منقبض محيط العضد منبسط محيط الساعد محيط الساق محيط الفخذ محيط البطن محيط الخصر محيط الرقبة	المحيطات بالسنتيمتر
السعة الحيوية كمقياس وظيفي	السعة الحيوية بالمليتر

## ملحق رقم (1)

أهم الاختبارات المستخدمة لقياس عناصر القدرات الحركية الخاصة قيد البحث

الاختبار	العنصر
1- قوة القبضة اليمنى 2- قوة القبضة اليسرى 3- قوة الدفع بالذراعين 4- قوة عضلات الرجلين	القوة العضلية
1- عدو 30 متر من البدء الطائر 2- عدو 50 متر	السرعة
1- الوثب العريض من الثبات 2- دفع الكرة الطبية ( 3 كجم)	القدرة العضلية
1- مرونة العمود الفقري خلفاً من الانبطاح 2- الكوبري	المرونة
1- اختبار (بارو 3 × 4 ½ متر)	الرشاقة
1- التحمل العضلي العام (الانبطاح المائل من الوقوف) 2- الانبطاح الأفقي ثني الذراعين 3- التحمل الدوري التنفسي (600 جري)	التحمل

## ملحق رقم (2)

### أهم القياسات الجسمية المختارة

القياسات الجسمية	المتغيرات
الوزن بالكيلو جرام	الوزن
الطول الكلي (ارتفاع الجسم) طول الذراع طول العضد طول الساعد طول الكف طول الجذع طول الرجل طول الفخذ طول الساق	الأطوال بالسنتيمتر
محيط القفص الصدري محيط العضد منقبض محيط العضد منبسط محيط الساعد محيط الساق محيط الفخذ محيط البطن محيط الخصر	المحيطات بالسنتيمتر
السعة الحيوية كمقياس وظيفي	السعة الحيوية بالمليتر

## ملحق رقم (2)

### الاختبارات البدنية المختارة

الاختبارات	العنصر
قوة الدفع بالذراعين قوة عضلات الرجلين	القوة العضلية
عدو 30 متر من البدء الطائر	السرعة
الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية
مرونة العمود الفقري خلفاً من الانبطاح	المرونة
اختبار (بارو 3 × 4 ½ متر)	الرشاقة
التحمل العضلي العام (الانبطاح المائل من الوقوف) التحمل الدوري التنفسي (600 جري)	التحمل

### ملحق رقم (3)

#### قائمة أسماء السادة الخبراء

الرقم	الأسم	التخصص
-1	أ. زياد مقدار	تربية رياضية/ مناهج وطرق تدريس
-2	د. أحمد عبد العزيز محمد	تربية رياضية/ تدريب
-3	د. أسعد المجدلأوي	تربية رياضية/ لياقة بدنية
-4	د. رمزي جابر	تربية رياضية/ علم نفس رياضي
-5	د. هالة القاضي	تربية رياضية/ تدريب
-6	أ. عمر قشطة	تربية رياضية/ إدارة

#### ملحق رقم (4)

#### بطاقة تسجيل بيانات اللاعب

الأسم:.....  
العنوان:.....  
المستوى:.....  
تاريخ الميلاد:.....  
العمر التدريبي:.....  
النادي:.....

المحيطات		الأطوال	
القفص الصدري	الوزن	الطول الكلي	
العضد منقبض		الذراع	
العضد منبسط		العضد	
الساعد		الساعد	
الفخذ		الكف	
الساق		الجذع	
البطن		الرجل	
الخصر		الفخذ	
		الساق	
		السعة الحيوية	
		محاولة أولى	
		محاولة ثانية	

#### ملحق رقم (4)

بسم الله الرحمن الرحيم

بطاقة تسجيل للبيانات

الأسم:.....  
العنوان:.....  
المدرسة:.....  
تاريخ الميلاد:.....  
الطول:.....  
الوزن:.....

البعدي	القبلي	القياسات
		الاختبارات البدنية
		قوة الدفع لأعلى بالذراعين
		قوة عضلات الرجلين
		العدو 30 متر من البدء الطائر
		الوثب العريض من الثبات
		مرونة العمود الفقري "خلفاً"
		الرشاقة (اختبار بارو 3×4.5 متر)
		التحمل العضلي العام لبربي "الانبطاح المائل"
		التحمل الدوري التنفسي "600 متر جري"

بطاقة التسجيل الفردية